மங்கையர் மலர்



சினிமா

சிறப்பிதழ் 2

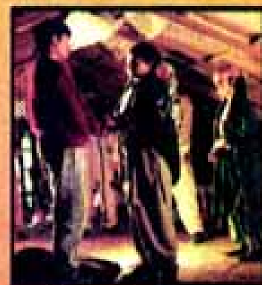
MANGAYAR MALAR | மே 2002 | விலை ரூ. 15

மங்கையர் மலர்

சினிமா பற்றி - வாசகிகள் :







சினிமா பற்றி - பிரபலங்கள்

ஒரு கார்கில் வீரரின் கதை

கோடையில் - இன்பச் சுற்றுலா



மலர் : 22 இதழ் : 4	சினிமா சிறப்பிதழ் - II	மே 2002

இன்டர்நெட் முகவரி : http://www.mangayarmalarmonthly.com

நம்மை அழகுபடுத்திக் கொள்ள...

வீட்டை அலங்கரிக்க...

தெரிந்து கொள்வோம்

கதைகள்

டானிக் தொடர்கள்

தொடர்ந்து வரும்...

மஞ்சுளா ரமேஷின்...

சில வார்த்தைகள்...



சமீப காலமாக இளம்பெண்களின், குறிப்பாகத் திரைப்படத் துறையில் - தற்கொலை என்பது அதிகமாகி விட்டது. இது மர்லின்மன்றோ காலத்திலிருந்து கேள்விப்பட்டு வரும் விஷயம். உலகில் ஒவ்வொருவரையும் மயக்கிய அந்த மஹா பேரழகி அனுபவிக்காத இன்பம் உண்டா? அடையாத சொத்து உண்டா? கடைசியில் மேலே இருக்கிற துணி கூட சுமையாகிப் போனது அவளுக்கு. அதுவும் வேண்டாம் என தான் 'பிறந்தபடியே' இறந்து போனாள். என்ன காரணம்?

அதீத ஆசைகள்! அளவுக்கு அதிகமான கனவுகள். இன்றைய நிலையில் நாம் ஒவ்வொருவருமே நம்மை நிதானமாக ஆய்வு பண்ணிப் பார்த்தால் நாமும் பேராசை நிறைந்தவர்களாகவே இருக்கிறோம்.

கொஞ்ச நஞ்சமல்ல நிறைய, ஏராளமாக, மிக அதிகமாக... கையை விரித்தால் பின் முதுகு வரை போகும் போலிருக்கிறது. அந்த அளவு வேண்டும் என்கிறோம். அது எதுவானாலும் சரி, பணம், புகழ், பெருமை, பொருட்கள், கடன்கள்...! எல்லாமே!

போதும் என்ற மனப்பான்மையே இருக்கக்கூடாதாம்! அது முயற்சியைக் கட்டுப்படுத்தி விடுமாம். வளர்ச்சியை ஒடுக்கி விடுமாம். இது தான் இன்றைய சித்தாந்தம். அதனால் நிறைய ஓடு. நிற்காமல் ஓடு.

நம் ஒவ்வொருவரும் இப்படி இருக்கும் போது இதுபோல தற்கொலைகளைப் படித்து விட்டு 'ச்சு..' கொட்டி விட்டு மூடி அடுத்த காரியத்துக்கு ஓட கடிகாரத்தைப் பார்க்கிறோம். ஆனால் இந்தப் பேராசை என்பது எத்தனை சதவிகிதம் ஒவ்வொருவரிடமும் இருக்கிறது என்ற அளவுதான் மாறுகிறதே தவிர அடிப்படை மாறவில்லையே!

அந்தக் காலத்தில் திரைப்படத் துறைக்கு வருபவர்களே கூட வறுமையிலே வாடுபவர்களாகத்தான் இருந்தார்கள். ஆனால் இன்று மிக வசதியானவர்களும் கூட நுழைகிறார்கள். இதனால் பல கோளாறுகள்.

மஞ்சுளா ரமேஷ்

இதே நிலைதான் நம்மிடமும். குழந்தை வளருகிறான், படிக்கிறான், அன்போடும்

பாசத்தோடும் அவனை ஊக்குவித்து வளர்ப்போம்... ஊஹூம் வகுப்பில் படிக்கும் நாற்பத்தேழு பேரும் ஃபர்ஸ்ட் ரேங்க் வாங்க அம்மாக்களின் ரேஸ்...

குடும்பத்திலேயும் ஒருத்தரை விட இன்னொருத்தர் மிஞ்சியவராகக் காட்டிக் கொள்ள அதீத ஆர்வம். அலுவலகத்திலோ எனக்கு இத்தனை பவர் இருக்கிறது என்று சொல்லிக் கொள்ள முயற்சிகள்.

கார் 'ஷோ'ரூமுக்குப் போய்ப் பாருங்கள். இன்றைக்கு நவீனமாக வந்திருக்கும் மாடலை வாங்க 'குரூப் குரூப்'பாக சோபாவில் உட்கார்ந்து கொண்டிருக்கிறார்கள்!

வளர வேண்டும், வாழ்க்கையில் முன்னேற வேண்டும் என்ற எண்ணத்தில் இரு கருத்துக்கே இடமில்லை. வாழ்க்கையே வளர்ச்சியின் அடிப்படையில்தான் இருக்கிறது ஒவ்வொரு நிமிடமும் மனிதன் வளருகிறான் என்பதில் ஐயமில்லை.

ஆனால் இயற்கை வளர்ச்சி என்பதில் ஒரு மாபெரும் உண்மையைப் புதைத்து வைத்திருக்கிறதே, அதை ஒவ்வொரு மனிதனுக்கும் காட்டிக் கொண்டே இருக்கிறதே அதை ஒரு நிமிடம் நாம் உணர்ந்தோமானால் எவ்வளவோ நன்றாக இருக்கும்.

நாம் வளருகிறோம் என்பது உண்மைதான். ஆனால் அதே சமயம் நம்முள் சிலவற்றை இழந்து கொண்டும் இருக்கிறோம். பழைய செல்கள் இறந்து, புதிய செல்கள் தோன்றுவதுதான் வளர்ச்சி என அறிகிறோம். அவை ஒவ்வொரு நிமிடமும் உருமாற்றம் பெற்றுக் கொண்டே இருக்கிறது. ஆகவே வளர்ச்சி என்பதை விட நாம் மாற்றம் பெற்றுக் கொண்டே இருக்கிறோம் எனச் சொல்லலாமே!

ஒரு காலகட்டத்தில் இந்த மாற்றம் எனும் வளர்ச்சி சிதைந்து கொண்டே போய் உடல் தளர்ந்து கொண்டே வந்து இயற்கை ,நான் பஞ்சபூதமாக இருப்பதில், அவனையும் பஞ்சபூதமாகப் பிரித்து உட்கொண்டு விடுகிறது! இதில் இத்தனை கோடியாண்டுகளில் யார் தப்பினார்கள்?

ஆனால் நாமோ இருக்கும் குட்டியூண்டு நாட்களில் வேகவேகமாக சேர்த்து வைப்பதில் ஆசைப்படுகிறோம். நான்கு வயது மகன் பதினாறு வயது பையனைப் போல வளர்ந்தால் அசிங்கம் விபரீதம் என்கிறோம். ஆனால் நேற்று வரை எளிமையான வாழ்வில் இருந்த ஒருவர் திடீரென ஆறே மாதத்தில் கார் பங்களா செல்போன் விரலளவு வைர மோதிரம் என மின்னினால் அது அசிங்கமில்லை. உழைப்பாம்! எப்படி!

இந்தத் திடீர் வீக்கம்தான் நம்மையெல்லாம் பிடித்து ஆட்டிக் கொண்டு இருக்கிறது.

வருகிற செய்திகளையெல்லாம் உன்னிப்பாகக் கவனியுங்கள். இந்த மாதிரி திடீர் வீக்கம் ஆன வர்கள் எல்லாம் என்ன மாதிரி பாடுபடுகிறார் கள் என்றெல்லாம் செய்திகள் வருகின்றன. மலைக்குக் கூட்டிப் போய் உருட்டித் தள்ளு கிறார்கள். போட்டில் அழைத்துப் போய் தண் ணீரில் மூழ்கடிக்கிறார்கள். இன்றைக்கு வரு கின்ற ஒவ்வொரு நியூஸும் நமக்கு வாழ்க் கையை உணர்த்துகின்ற பாடங்கள். இளம் பெண்கள் எதற்குத் தற்கொலை? அவரு டையதோ, அம்மாவுடையதோ ஆக மொத்தம் கொள்ளை கொள்ளையாகச் சம்பாதிக்க ஆசை.

அப்போ வளர்ச்சி, முன்னேற்றம் இருக்கக் கூடாதா? இருக்கலாம். அதற்கும் இயற்கையே நமக்கு வழிகாட்டுகிறது. மனிதனோ, மரமோ பிறந்து தவழ்ந்து ஒவ்வொரு படியாக வளரும் போது பார்க்கவும் அழகாக இருக்கிறது. சூழ் நிலையோடு பொருந்தி ஆரோக்கியமான வாழ்க்கையாகவும் இருக்கிறது. இரண்டு வய திற்கும், இருபது வயதிற்கும் ஏற்ற வளர்ச்சியும், மனநலமும், ஆரோக்கியமும் இருந்தால் அவ னுக்கும் நல்லது, குடும்பத்திற்கும் நல்லது தானே!

மரங்களும் விதை செடியாகி மரமாகி பூத்து காய்ந்து கனிந்து பழங்களைத் தருகிறது. அதற்கும் நல்லது, சமூகத்திற்கும் நல்லது.

ஆனால் நமது 'வீக்கம்' கண்ட மனித மூளை இயற்கையையும் விடுவதில்லை. அதி வீர்ய விதை, குறுகிய காலப் பயிர், அமோக விளைச்சல்! இதுதான் இன்றைய தாரக மந் திரம். இப்படி விளையும் உணவு வகைகளால் மனிதனுக்கு எவ்வளவு இரசாயனக் கேடு! அதைப் பற்றியெல்லாம் கவலையே இல்லை. மகசூல் நன்றாக இருக்கிறதே! காற்றுள்ள போதே தூற்றிக் கொள்.

ஆனால் விஷயம் தெரிந்த விவசாயிகள் இந்த மாதிரி நெற்பயிரை ஒதுக்கி விடுகிறார் கள். மேல் நாட்டிலே கூட சத்தூட்டப்பட்டு தேங்காய்ப் போல இருக்கும் தக்காளியை ஒதுக்கி விட்டு இயற்கையாக விளைந்த காய் கறிகள் கிடைக்குமா எனப் பார்க்கிறார்கள்.

உலகம் முழுக்கவே இப்படி அதீதமாக விளைந்த இராசாயன உரப் பொருட்களை ஒதுக்கி, இயற்கை விளைச்சலை விரும்பும் சூழ்நிலை வந்திருக்கிறது.

இந்த நிலை மனித மனத்திற்கும் வருவது தானே நல்லது. உடம்பு வளருவது போல மன மும் இயற்கையாக மலரட்டும். முக்கியமாகக் குழந்தைகளை, முக்கியமாக மனதை மானுட மணமாக மணம் வீச பயிற்சி கொடுப்போமே! இன்றைக்குத் தேவை -

வளர்ச்சி; வீக்கமல்ல!

கிளாசி

உலகத்தரத்திற்

சென்னையி

குடியிருப்ப





இடம்

சென்னை அடையார் புதிய 4 வழி 'IT HIGHWAY'யில் உள்
(பழைய மகாபலிபுரம் சாலை) சோழிங்கநல்லூர் என்னும் புறநகர் பகுதியில் பசுமையான இயற்கை சூழலில் அமைந்து வளர்ந்து வரும் மாபெரும் குடியிருப்பு.

வசதிகள்

அகலமான சாலைகள், தண்ணீர், மின்சாரம், தொலைபேசி, கேபிள் டிவி, சாலை விளக்குகள், நிழல் தரும் மரங்கள், சுற்றிலும் மதிர்சுவர் - 24 மணி நேர பாதுகாப்பு மற்றும் கோயில், கோசாலா, வேதபாடசாலை, வழிபாட்டு மையமும் உள்ளன.

சுற்றுச் சூழல்

பள்ளிகள், கல்லூரிகள், மருத்துவமனைகள், வங்கிகள், வணிகத் தளங்கள், தொழில் நுட்ப நிறுவனங்கள் சென்னைக்கு அருகில் அதி விரைவாக வளர்ந்து வரும் புறநகர் பகுதி.

பொழுதுபோக்கு மையம்

சுமார் 2 ஏக்கர் பரப்பளவில் 50,000 சதுர அடியில் இயங்கி வரும் கிளாசிக் கிளப்பில் அங்கத்தினராகலாம். நீச்சல் குளம், அழகு மையம், உடற் பயிற்சி மையம், விளையாட்டு அரங்கம், தியேட்டர், உணவகம், பெர்மிட் ரூம், விருந்தினர் அறைகள் மற்றும் பல வசதிகள் உள்ளன.

Our Mission -
chieving health and harmony.
Ghosala work completed.
Vedhapatasala and Spiritual centre
under construction.



க் ரிட்ரீட்

த இணையான

மிகச் சிறந்த மனைகள்!



முதலீட்டின் சிறப்பம்சம்

கடந்த நான்கு வருடங்களில் சென்னை சோழிங்கநல்லூர் மட்டுமே மிக பிரம்மாண்டமாக வளர்ந்து வருகிறது. இதன் வளர்ச்சியும் மற்றும் எங்களது உலகத்தரம் வாய்ந்த குடியிருப்பும் உங்கள் முதலீட்டையும் வாழ்க்கை தரத்தையும் நிச்சயம் வளர்க்கும்.



எதிர்காலம்

சிப்காட்டில் 1000 ஏக்கர் தகவல் தொழில்நுட்ப மையம் மற்றும் TCS, Polaris, Wipro, Infosys, CTS மற்றும் பல நிறுவனங்கள் இங்கு வருவது உங்கள் முதலீட்டின் எதிர்கால வளர்ச்சிக்கு உத்தரவாதம்.

Clasic Kudumbam "Retirement Community" work under progress. Residents desirous of immediate enrolment are being provided alternate accomodation.

இந்த விவரங்களை நேரில் காண இன்றே தொடர்பு கொள்ளவும்.



Clasic

IT Highway (Old Mahabalipuram Road), Govt. High School (Adjacent) Road, Sholinganallur, Chennai 600 119.
Ph: 450 22 44 / 450 11 27 / 450 21 28
City Office: 461 49 99 / 461 49 97
Cell: 9841097963 / 97964,
Website: www.clasic.com E-mail: clasic@vsnl.com

"அத்தை, மணி சித்தப்பா வர நேரம். ஏதான ஆச்சுன்னா எனக்குத் தெரியாது."

சங்கரனின் பிள்ளை சிவா பதற்றமாகக் கூறினான். நாற்பத்து ஐந்து வயதிலும் சிறு குழந்தை போல் ஒரு பதட்டம். கை, கால், முகம், ஏன் புருவ முடிச்சு, மூக்கு நுனியில் கூட வேர்த்தது.

"ஒண்ணும் ஆகாதுடா நான் இருக்கேன் இல்லே..." என்கிறாள் சிவாவின் மூத்த அத்தை பங்கஜம். வயது எழுபத்து ஆறைத் தொட்டு விழுங்கிக் கொண்டிருந்தது. நரைத்த தலையில் அங்கங்கே கறுப்பு ஓட, முகத்தில் முதுமையின் லேசான சாயல். சற்று ஆணித்தரமாக அத்தை சொன்னாலும் உள்ளுக்குள் உதறல் எடுத்தது. மனம் கலங்குவது தெரிந்தது. என்னாகுமோ என்ற பயம் வேறு. சித்தப்பா வந்தவுடனேயே சண்டையை ஆரம்பித்தால் என்ன ஆகும்? நினைக்கையிலேயே மண்டை வெடித்தது.

அப்பாவின் எண்பதாவது கல்யாணம் நல்லபடியாக நடக்குமா? பாவம் இந்த வயதான காலத்தில் சண்டை, சச்சரவு ஏன்? தான் பேசாமல் சித்தப்பாவைக் கூப்பிடாமலேயே இருந்திருக்கலாம்.

அப்பாவிற்கு சதாபிஷேகம் செய்வதாக நிச்சயித்தபோது அப்பாவின் உடன் பிறந்தோர், பெண் கொடுத்த, பிள்ளை கொடுத்த சம்பந்திகள், பெண்கள், மாப்பிள்ளைகள், பிள்ளைகள், மருமகள்கள், பேரன்கள், பேத்திகள், நெருங்கிய சுற்றத்தினர் என்று லிஸ்ட் போட்டு வைத்ததில் மணி சித்தப்பாவை கணக்கிலேயே சேர்த்துக் கொள்ளவில்லை. அழைப்பதற்காக பெரிய அத்தை வீட்டிற்குச் சென்ற போதுதான் மணி சித்தப்பாவைப் பற்றிப் பேச்சே வந்தது.

"ஏண்டா சிவா, மணி சித்தப்பாவை கூப்பிட்டாச்சா?" சிவா மௌனமாக இருக்க,

"என்னடா?"



லதா முகுந்தன்



"என்ன அத்தை. உங்களுக்குத் தெரியாதா? இருபது வருஷமா போக்குவரத்தே இல்லை. சித்தப்பாவுக்கும் எங்களுக்கும்தான் ஸ்நானப் பிராப்தியே கிடையாதே. புதுசா கேக்கறீங்களே."

அத்தை பெருமூச்சு விட்டாள். இருபது வருடத்திற்கு முன்பு தன் தங்கையின் கல்யாணத்தின் போது நடந்த ஒரு சின்ன வாக்குவாதம் பெரியதாக மாறி, தங்களுக்கும் மணிக்கும் இடையில் ஒரு பெரிய சுவரையே எழுப்பி விட்டது.

அன்று கோபித்துக் கொண்டு போனவன்தான். மொத்த குடும்பமும் அண்ணனின் பக்கம். மணி மட்டும் தனியாகிப் போனான். மனதில் இத்தனை எண்ணங்களும் ஓட..

"என்ன அத்தை? பதிலே இல்லை'' என்றான் சிவா.

''மணி உங்கப்பா கூடப் பிறந்தவன். கடைக்குட்டி. உங்கப்பாதான் அவனுக்கு ஹீரோ. முன்னோடி எல்லாமே. அப்படி இருந்தவன்பா. நல்லா இருந்த உறவு அநியாயமா துண்டு துண்டா போயிடுத்து."

"போயிடுத்து இல்லே. மறுபடியும் எப்படி ஒட்ட வைக்க முடியும்."

"என்னப்பா நீ கூட இப்படிப் பேசறே?"

"வேற என்ன அத்தை பண்ண முடியும்? நான் கூப்பிட்டா சித்தப்பா வருவாரா? விண்டு போன உறவை மறுபடியும் ஒட்ட வைக்கறது சாத்தியமா என்ன?"

"எல்லாம் சாத்தியம்பா. மனசு மட்டும் இருக்கணும். நாம முயற்சி பண்ணிப் பாக்கலாமே" சிவா யோசிக்க,

"இதுல யோசிக்கறதுக்கு என்ன இருக்கு? ஒவ்வொரு மனுஷனுக்கும் சண்டை, சச்சரவு வரது வெறுப்பு,

பந்தம்



சினிமா சிறப்பிதழ் என்றவுடன் எனக்கு சுமார் 30 வருடங்களுக்கு முன் நடந்த சம்பவம் ஒன்று நினைவிற்கு வருகிறது. அப்போது நான் சென்னையில் அலுவலகத்தில் வேலையில் இருந்தேன். வீடு செங்கற்பட்டில். தினமும் நானும் என்னைப் போன்ற இன்னும் சில தோழிகளும் செங்கற்பட்டிலிருந்து வந்து செல்வோம்.

ஒருநாள் அப்படி ரயில் பிரயாணம் செய்த போது செங்கல் பட்டை அடுத்த பரனூர் என்ற ஊரில் ரயில் ஸ்டிரைக் காரணமாக நின்று விட்டது. 2 மணி நேரமாகியும் வண்டி புறப்படவில்லை. எதிர் வண்டி வருவதற்கும் வழியில்லாமல் பாதி மெயின் லைன் பாதி லூப் லைன் என வண்டியை வேண்டுமென்றே நிறுத்தி யிருந்தனர்.

இனி போனாலும் ஆபீஸுக்கு நேரத்தோடு போக முடியாது என்று முடிவெடுத்து நானும் என் தோழியரும் லெவல்கிராஸிங் கேட்டை அடைந்து, வரும் பஸ்ஸில் செங்கல்பட்டு செல்லலாம் என்று போனால் அதிலும் முடியவில்லை. பாதி பஸ்கள் சிறிய ஊர் என்பதால் நிற்கவில்லை. நின்ற ஓரிரு பஸ்களும் ஒரே கூட்டம். ஆண்களுடன் போட்டி போட்டுக் கொண்டு ஏறவும் முடியவில்லை. தொங்கிக் கொண்டு போகவும் முடியாது.



எனவே நடந்தே (சுமார் 5 கி.மீ) சென்று செங்கல்பட்டை அடையலாம் என நடக்க ஆரம்பித்தோம். நல்ல வெயில் நேரம் வேறு. ஐந்து நிமிடங்கள் கூட நடந்திருக்க மாட்டோம். எங்களைத் தாண்டிச் சென்ற அம்பாஸிடர் கார் ஒன்று திரும்ப ரிவர்ஸில் வந்து நின்றது. ஒரு வயதான பெண்மணி இறங்கி வந்து, ''நீங்கள் செங்கல்பட்டுதானே போக வேண்டும்? வண்டியில் ஏறிக் கொள்ளுங்கள். உங்களை அங்கே இறக்கி விடுகிறோம்'' என்றார்.

எங்களுக்கு மகிழ்ச்சி. மெதுவாக கார் அருகில் சென்று உட்கார கதவைத் திறந்ததும் மகிழ்ச்சி இரட்டிப்பாயிற்று. அதில் அப்போது பிரபல நடிகை விஜயகுமாரி அமர்ந்திருந்தார் புன்னகையோடு.

"நான் வெளியே வந்தால் அனாவசியமாக ரகளை ஆகிவிடும். எனவேதான் அவர்களை அனுப்பி உங்களைக் கூப்பிடச் சொன்னேன்'' என்றவர் நானும் என் தோழிகளும் அமர்ந்தவுடன் எந்த பந்தாவும் இல்லாமல் செங்கல்பட்டு வரை சகஜமாகப் பேசிக் கொண்டு வந்தார். எங்கள் எல்லோருக்கும் பொதுவான ஓர் இடத்தில் இறங்கிக் கொண்டோம்.

யாராவது ஒருத்தர் வீட்டுக்காவது வர அழைத்ததும், ''ஒருத்தர் வீட்டுக்கு வந்தால் மீதி பேருக்கு வருத்தம். அதுவும் நான் அவசரமாக மதுராந்தகம் போகிறேன். இன்னொருமுறை சந்தர்ப்பம் நேர்ந்தால் பார்க்கலாம்'' என்று கண்ணியமாக மறுத்து விட்டு விடைபெற்றுக் கொண்டார். அவருக்கே இது மறந் திருந்தாலும் என்னால் இன்னும் அவர் உதவியை மறக்க முடிய வில்லை.

- சியாமளா ராமஸ்வாமி.

துவேஷம், அகங்காரம், பொறாமையால்தான். 'தான்'கிற எண்ணம் குடும் பத்தையே பிரிச்சுடுதே"

''இதோ பாருங்க அத்தை, அவங்க ரெண்டு பேரும் சேர்ந்தா நான் நிச்சயம் சந்தோஷப்படு வேன். ஆனா நீங்க சொல் றீங்களே துவேஷம், வெறுப்பு, ஆணவம் இப்ப மட்டும் இல்லாம இருக் குமா? இத்தனை வருஷம் அதெல்லாம் ஆழமாய்ப் பதிஞ்சு போன மனசி லேந்து அதை எல்லாம் போக்க முடியுமா?''

அத்தை பெருமூச்செறி கிறாள். ''உங்க அப்பா விற்கு எண்பதாறது. உங்க சித்தப்பாவிற்கு எழுபத்து இரண்டு வயது. யாருக்கு எத்தனை நாட்கள் போட்டு வச்சிருக்கோ தெரியாது. இருக்கற வரைக்கும் சண்டை போட்டு துவேஷிச்சு வாழ ணுமா? சாதாரணமா இணையறது கஷ்டம். ஆனா ஒரு நல்ல காரி யம்னு வரும் போது கட் டாயம் நல்ல பலன் இருக்கும்."

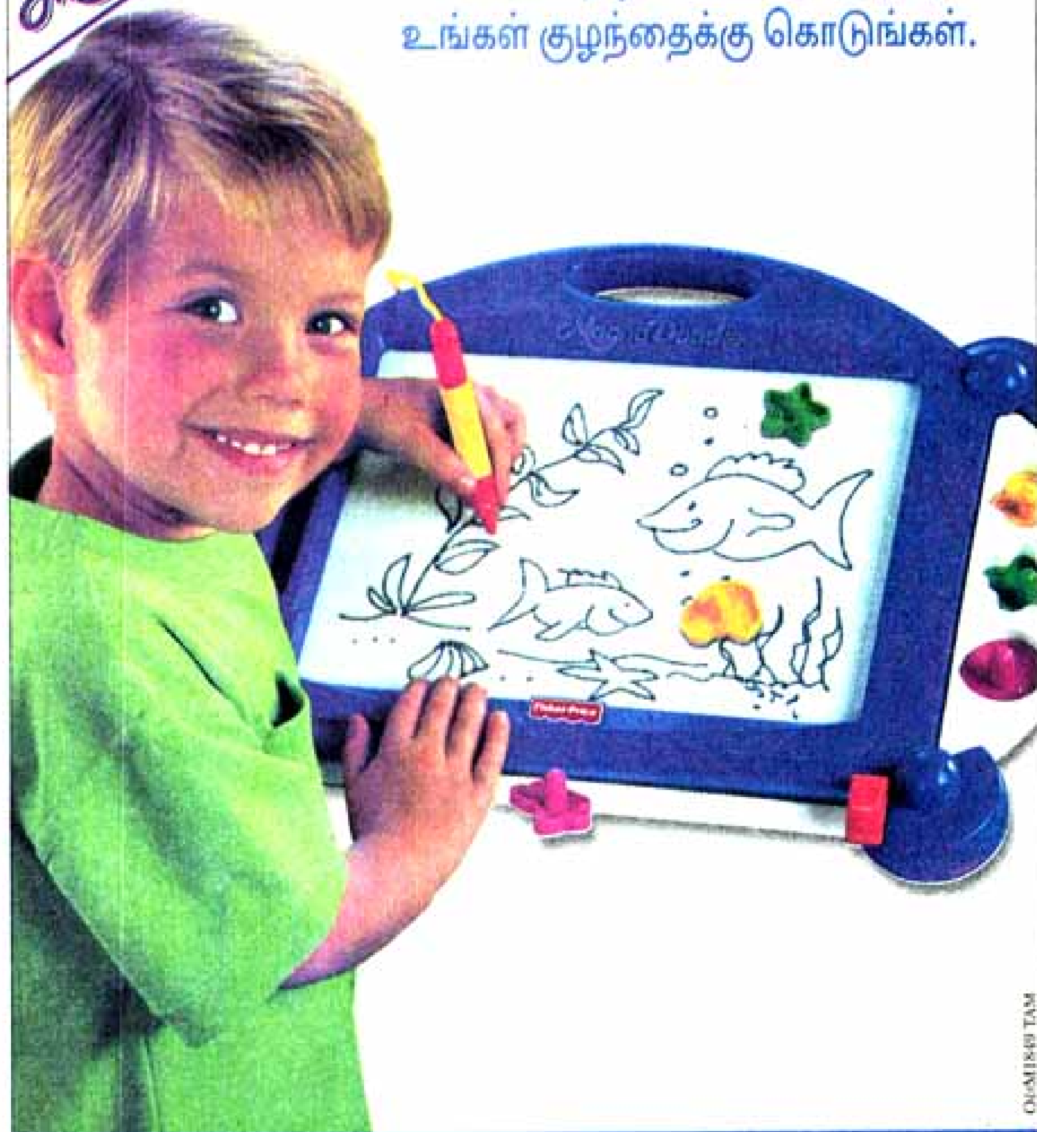
"அத்தை எத்தனையோ நல்ல காரியம் நடந்திருக்கு. அப்ப எல்லாம் இல்லாம இப்ப என்ன?"

"அப்ப வயசு இருந்தது. காலம் இருந்தது. இப்ப அப்படி இல்லையே. சிவா இந்த அத்தைக்காகவாவது முயற்சி பண்ணக் கூடாதா?" அத்தை கெஞ்ச,

''பண்றேன் அத்தை, ஆனா என் தலையீடு இருக்குன்னு தெரிஞ்சா அப்பா... அவரை எப்படிச் சமாளிக்க முடியும்? நாக் குல நரம்பு இல்லாம கேட் பார். பிரச்சனை பெரிசா யிடும். எனக்கும் அப்பா விற்கும் நடுவில் சண்டை

புதிய *MagnaDoodle*

ராஜா ரவி வர்மாவிற்கு கிடைக்காத ஒளிமயமான துவக்கத்தை உங்கள் குழந்தைக்கு கொடுங்கள்.



- **MagnaDoodle**, Fisher-Price அளிக்கும் மாக்னடிக் ட்ராயிங் போர்ட், உங்கள் குழந்தையின் கலையார்வத்தையும் கற்பனை வளத்தையும் ஊக்குவிக்க மிகவும் தேவையானதொரு சாதனம்.
- டூட்ல் செய்ய, வரைய, கேம் விளையாட, பொதுவாக இவைகளை கலையார்வத்துடன் செய்ய ஆறு ஷேப் ஸ்டாம்பர்ஸ் மற்றும் ஒரு பேனா போதுமானது.
- மேலும் வரைய வேண்டுமா ? இதன் 'மாஜிக் இரேசரை' பயன்படுத்தி போர்டில் இருப்பதை அழியுங்கள். மீண்டும் வரைவதற்கு போர்ட் தயார் ! உலகிற்கு அடுத்த ராஜா ரவி வர்மாவை கொடுக்க தயார் ஆகுங்கள்.

Fisher-Price

உங்கள் குழந்தையின் வாழ்க்கைக்கு ஒரு மிகச்சிறந்த துவக்கம்

மேலும் விவரங்களுக்கு எழுதவும்: c/o Mattel Toys (I) Pvt. Ltd., PO Box No. 16356, Lower Parel, Mumbai-400 013.

வரும். எனக்கு எங்கப்பா வேணும் அத்தை."

"இல்லைடா. உன் பெயர் வெளியே வராது. நான் உங்கூட வரேன். பயப்படாதே" அத்தை கொடுத்த தைரியத்தில்தான் சித்தப்பா வீட்டிற்கு அத்தையோடு போனான். அத்தையைப் பார்த்து, 'வா... வா' என்று வரவேற்றவர் சிவாவைப் பார்த்து விழித்தார்.

"சங்கர் அண்ணாவோட பிள்ளையா?" அதிசயமாகப் பார்த்தார். நல்லவேளை கடிந்து ஒன்றும் பேசவில்லை.

"சிவாவா? என்னப்பா இப்பத்தான் வழி தெரிஞ்சுதா? ஆள் அடையாளமே தெரியலையே. தலை எல்லாம் வெளுத்துப் போச்சு. ஆமா உனக்கென்னடா அப்படி வயசாய்ப் போச்சு" என்றவர் "அண்ணா எப்படி இருக்கிறார்?" என்றார்.

அவரிடம் அழைப்பிதழைக் கொடுத்து, 'கட்டாயம் வர வேண்டும்' என்று சொல்லி விட்டுக் கிளம்ப, 'கட்டாயம் வருகிறேன்' உறுதி மொழி கொடுத்தார். ஆயிற்று இன்னும் சிறிது நேரத்தில் வந்து விடுவார். அப்பாவிடம் என்ன சொல்வது?

"அத்தை நேரம் ஆக, ஆக எனக்கு வயிறே கலங்கறது. அப்பா எப்படி ரியாக்ட் பண்ணப் போறாரோ? இந்த அப்பா வாயை மூடிக் கொண்டிருந்தாலே போதும். ஏதாவது ஏடாகூடமாகக் கேட்டு விட்டால்?"

மனது அடித்துக் கொண்டது. அத்தை அபயஹஸ்தம் அளித்தாலும் உள்ளுக்குள் நடுங்குவது சற்று வெளிப்படையாகவே தெரிந்தது. வாசலை, வாசலை பார்த்தபடி அத்தை நிற்பதும் தெரிந்தது. அத்தை அப்பாவை நோக்கி மெதுவாகப் போகிறாள்.

"சங்கரண்ணா, மணி வருவான்னு தோணுது" என்று மெதுவாகக் கூறினாள்.

"என்னது நீ போய்க் கூப்பிட்டாயா?"

"இல்லையே. நான் ஏன் போய்க் கூப்பிடப் போறேன். நான் இன்னிக்கு அவங்க வீட்டுக்குப் போறதா இருந்தது. உனக்கு எண்பதாவது பார்த்டே. அதனால வரலைன்னு சொசனேன். உடனே உன்னைப் பார்க்கணும்னு ஆரம்பிச்சிட்டான். அண்ணாவுக்கா எண்பது வயசு ஆறதுன்னு சொல்லிச் சொல்லி மாஞ்சுட்டான். ஒருவேளை வந்தா நீ எதுவும் சொல்லிடாதே. எனக்காக... ப்ளீஸ்..."

அத்தை சொல்லி முடிப்பதற்கும் வாசலில் மணி வருவதற்கும் சரியாக இருந்தது.

"அண்ணா..." நேரே உள்ளே ஓடி வருகிறார்.

"எப்படி இருக்கிங்க?" கேட்கும்போதே கண்களில் கண்ணீர் கொட்ட,

"நீ எப்படிடா இருக்கே?" அப்பாவும் தேம்பித் தேம்பி அழுகிறார்.

அடுத்த சில நிமிடங்களில், "ஏய் என் தம்பிக்கு ஜாங்கிரி ரொம்பப் பிடிக்கும். எடுத்துக்கிட்டு வா" விரட்டுகிறார்.

"மணி உனக்கு லெமன் ஜூஸ்லே கோலி சோடா கலந்து சாப்பிட்டா ரொம்பப் பிடிக்கும் இல்லே. சிவா ஓடிப் போய் சோடா வாங்கிண்டு வா."

மணியும், 'அண்ணா, அண்ணா' என்று நூறு அண்ணா கூப்பிட, பழைய கால அண்ணன், தம்பிகள் போல தோள் மேல் கைபோட்டபடி இருவரும் பேசி பழைய நினைவுகளில் மூழ்க, அத்தை பெருமூச்சு விடுகிறாள். 'மனிதன் கெடுவதே வாயினால் தான். வாயிலிருந்து விழும் வார்த்தைகள்தான். பல வருடங்களான உறவைக் கூட அல்லவா துண்டித்து விட்டது. ஒருவேளை இந்த முயற்சியை இன்னும் பல வருடங்களுக்கு முன் செய்திருந்தால் இந்த நீண்ட இடைவெளி குறைந்திருக்குமோ. எப்படியோ இப்போதாவது சேர்ந்தார்களே!

அண்ணனும் தம்பியும் இழைய இழைய பகைமை மறந்து பாசம் மட்டும் அங்கே கோலோச்ச மகிழ்வாகச் சிரிக்கிறார்கள் அத்தையும் சிவாவும்.





சேலம் மாடர்ன் தியேட்டர்ஸ் தயாரித்த 'வளையாபதி' என்ற படத்துக்காகப் புரட்சிக் கவிஞர் பாரதிதாசன் 'கமழ்ந்திடும் பூவில் எல்லாம் தேனருவி' என்ற பாடலை எழுதினார். படப்பிடிப்பின் போது தளைதட்டவே அதைக் 'குலுங்கிடும் பூவில் எல்லாம்' என்று மாற்றிப் படமாக்கி விட்டார்கள். அதையறிந்த பாவேந்தர், "யார் அவன் என் பாட்டைத் திருத்தத் துணிந்தவன்? குலுங்கிடும் பூவிலிருந்து தேன் எப்படி அருவியாக ஒழுகி வரும்?" என்று சீறி, பலர் சமாதானம் செய்தும் ஏற்காமல், நாற்பதாயிரம் ரூபாய் ஒப்பந்தத்தைக் கிழித்தெறிந்து விட்டு இரவோடு இரவாகப் புதுவைக்குத் திரும்பி விட்டார்.

- அ. ஷண்முகசுந்தரம்

ஊசியில்லாமல் எம்ப்ராய்டரி!

உஷா ஸ்ரீகுமார்

கிராமத்திலுள்ள உங்கள் பாட்டி வீட்டிற்குப் போன போது அங்கே வீட்டை அலங்கரிக்கும் அழகிய கை - தையல் வேலைப்பாடுகளுடன் மிளிரும் அழகிய 'நல்வரவு', ஜோடி மயில்கள், பூங்கொத்துகள் பலவற்றையும் கண்டு அதிசயப்பட்டிருப்பீர்கள்.

அத் தையல் வேலைப்பாடுகள் அவர்கள் கைவண்ணத்துக்கு மட்டும் சான்றல்ல...

அவர்களுடைய பொறுமை, நிதானம், அழகுணர்ச்சி ஆகியவற்றிற்கும் சாட்சி...

அது மட்டுமா?

அத்தைகளுக்கும், பாட்டிகளுக்கும் கிடைத்த நேரத்திற்கும் சாட்சி.

அவர்களுக்கு எட்டேகால் பஸ்ஸிற்கு ஓட வேண்டாம்... வருடாந்திர கணக்குத் தணிக்கை அவர்களை பயமுறுத்தவில்லை. மெகா சீரியல்கள் அவர்கள் நேரத்தைச் சாப்பிடவில்லை. குழந்தைகள் வாங்காத முதல் ரேங்க் அவர்கள் தூக்கத்தைக் கெடுக்கவில்லை!

மிக்ஸி, கிரைண்டர், கேஸ், ஓவர்ஹெட் டேங்க் ஆகியவை இல்லாவிட்டாலும் கூட அவர்கள் வாழ்க்கையில் ஓரளவு அமைதியும், ஆரவாரமற்ற தன்மையும் இருந்ததால் அவர்கள் கடிகாரத்துடன் போட்டி போடும் இயந்திரங்களாக இருக்கவில்லை.

ஆனால்...

இது ஃபாஸ்ட் ஃபுட் காலம்...

நம்மைப் போன்ற பெத்திகள் காலத்துக்கேற்றபடி, குறைந்த நேரத்தில்,



சில தையல் டிப்ஸ் :

* நூலைச் சுலபமாக ஊசியில் சிறிய துளைக்குள் நுழைக்க வேண்டுமானால், நூலை ஒரு காய்ந்த சோப்புக் கட்டி மீது தேய்த்து விட்டு ஊசியில் கோர்க்கவும்.

* தையல் சாமான்கள் வைக்கும் பெட்டியில் ஒரு சிறிய மேக்னட்டை வைக்கவும்.

ஊசி, ஊக்கு போன்றவை மொசைக் தரையிலோ, சோபா மீதோ விழுந்து விட்டால் சுலபமாக எடுக்க உதவும்.

* வெள்ளைத் துணிக்கு எம்ப்ராய்டரி செய்யும் போது கைகள் வியர்த்து துணியை அழுக்காக்கி விடும். அதனால் கை விரல்களில் சிறிது டால்கம் பவுடர் தூவிக் கொள்ளவும்.

* மிக லேசான துணியை தையல் மிஷினில் தைக்கும் போது சுருக்கமின்றித் தைக்க துணியின் அடியே ஒரு மெல்லிய பேப்பரை வைக்கலாம்.

அதிக சிரமமின்றி செய்யக்கூடிய கைவேலையைப் பார்ப்போமா?

இதை 'த்ரெட் ஆர்ட்' என்றோ 'த்ரெட் பெயிண்டிங்' என்றோ அழைப்பார்கள்.

ஆனால் நான் இதை 'மாக் எம்ப்ராய்டரி' (MOCK EMBROIDERY) என்று சொல்வேன்.

எம்பிராய்டரி போலவே தோற்றமளிக்கும். ஆனால் எம்ப்ராய்டரி இல்லை.

ஊசியில் நூலைக் கோர்க்கத் தெரியாதவர்கள் கூட இதைச் சுலபமாகச் செய்து, "ஆஹா.... ஊஹு..." என்று பாராட்டு வாங்கி விடலாம்.

காரணம்,

இதைச் செய்ய ஊசியே தேவையில்லை!

தேவையான பொருட்கள் :

1. அட்டை
2. விருப்பப்பட்ட நிறத்தில் துணி
3. டிசைன்
4. கார்பன் பேப்பர்
5. எம்ப்ராய்டரி நூல் பட்டைகள் (SKIENS)
6. ஃபெவிகால்
7. க்ளூ பென் (GLUE PEN)

செய்முறை :

1. அட்டையில் துணியை ஃபெவிகால் கொண்டு சுருக்கமில்லாமல் ஒட்டவும்.
2. டிசைனை கார்பன் பேப்பர் வைத்து துணி மீது 'ட்ரேஸ்' செய்யவும்.
3. டார்க் நிறத் துணியில் டிசைன் வரைய வெள்ளை அல்லது மஞ்சள் நிறக்கார்பன் பேப்பர் உபயோகப்படுத்தவும்.
4. டிசைனின் ஒரு சிறு பகுதி மீது ஃபெவிகாலை பூசவும்.
5. அதில் அளவாக நூலைக் கட் செய்து ஒட்டவும்.

உதாரணம் - இலை மீது பசை பூசிக் கொண்டு அந்த இலைப் பகுதியை முழுவதும் மூடும் வண்ணம் நூலை வரி வரியாக ஒட்டவும். நூலை ஒட்டும் போது ஓரங்களை பிசிறின்றி ஒட்டவும்.

6. பிரஷ்ஷால் பசையைப் பூசுவது கூட கஷ்டமாகத் தோன்றினால் Glue Penனை உபயோகித்து நூலை ஒட்டவும்.
7. இவ் வகை வேலைக்கு டபுள் கலர் நூல்களை உபயோகித்தால் மிகவும் அழகாக இருக்கும்.
8. ஒரே நிறத்தில் வெவ்வேறு 'ஷேட்'களை மாற்றி மாற்றி ஒட்ட உங்கள் படம் நூலால் வரைந்த ஓவியமாக (Thread Painting) மிளிரும்.
9. விருப்பப்பட்டால் தங்க, வெள்ளி நிற நூல்களையும், சம்கிகள், பொடி முத்துக்களையும் கூட உபயோகப்படுத்தி இவைகளைத் தயாரிக்கலாம்.
10. இப் படங்களுக்குக் கண்ணாடி ஃப்ரேம் போடலாம், அல்லது லேமினேட் செய்யலாம்.

பல நாட்கள் எம்ப்ராய்டரி செய்ய வேண்டிய டிசைனை இவ் வகையில் செய்தால் ஓரிரு மணி நேரங்களில் அழகாக முடித்து விடலாம்.

இவ்வகை 'மாக் எம்ப்ராய்டரி' படங்கள் சுவற்றில் ஓவியங்களாக மட்டுமல்ல -

உங்கள் பர்ஸ், ஹாண்ட்பேக் ஆகியவற்றையும் அழகுபடுத்தும். 'டேபிள் மேட்', 'டிவி கவர்' ஆகவும் மாறும். (டிசைன் பகுதியை லேமினேஷன் செய்து விடவும்.)

ஓடி விளையாடும் பள்ளிக் குழந்தைகள் முதல் கண் பார்வை மங்கிய முதியவர்கள் வரை அனைவருமே இக் கலையை 10 நிமிடங்களில் செய்யப் பழகிக் கொள்ளலாம்.

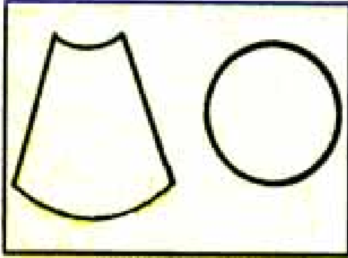
'சிரமப்பட்டு செய்யும் பொருட்களுக்கே தனி அழகு கிடைக்கும்' என்று பலரும் கொண்டுள்ள நம்பிக்கையைப் பொய்யாக்கும் இந்த 'மாக் எம்பிராய்டரி'.

பஞ்சு பொம்மை

தேவையான பொருட்கள் :
காட்டன் பண்டல் - 1,
காலி சாஸ் பாட்டில் - 1,
மெல்லிய கம்பித் துண்டு - 2,
தென்னந்துடப்பக் குச்சிகள் - 4,
ஊசி, நூல், கோந்து
அலங்கரிக்க சம்கிகள்,
அழகான கோல்டன் லேஸ்கள்

செய்முறை :

1. முதலில் படம்-1-ல் காட்டியபடி காட்டனை சாஸ் பாட்டிலில் சுற்றி



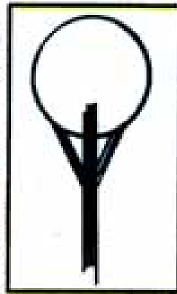
படம்-1 படம் -2

வைத்து அந்த வடிவத்தில் கட் பண்ணிக் கொள்ளவும்.

2. கட் பண்ணிய துண்டை அப்படியே பாட்டிலைச் சுற்றி வைத்து Running Stich போல் நன்றாக இறுக்கமாக ஊசி, நூல் கொண்டு தைக்கவும். இப்பொழுது பொம்மையின் உடல் பாகம் ரெடி.

3. பின் முகத்திற்கு, கட் பண்ணிய வேஸ்ட்டான மீதி காட்டனை அப்படியே ஒரு பந்து போல் செய்து தென்னங் குச்சிகள் ஒரு நான்கை 6'' நீளத்தில் உடைத்து அந்த பந்தில் நன்றாக உள்பக்கமாக நுழைத்து நூல் போட்டுக் கட்டவும்.

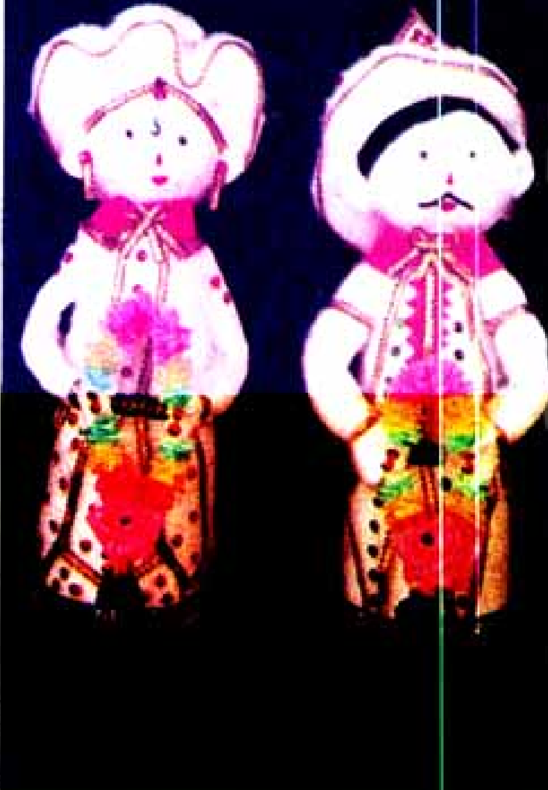
பின் அதன் மீது நன்றாக மடிப்பில்லாத ஒரு பஞ்சுத் துண்டை எடுத்து பால் மீது நன்றாக கவர் பண்ணி குச்சிகளோடு சேர்த்து மீண்டும் இறுக்கமாகக் கட்டவும். இப்பொழுது படம்-3ல் உள்ளது போல் முகம் ரெடியாகும்.



படம்-3

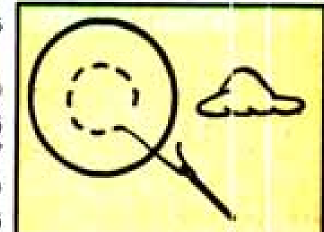
4. தலை மீது தொப்பிக்கு படம் 2ல் காட்டியபடி ஒரு வட்ட வடிவமாக காட்டனை கட் பண்ணிக் கொள்ளவும். அதன் நடுப் புறத்தில் ஊசி நூல் கொண்டு ஒட்டுத் தையல் போட்டு சுருக்குப் பைக்கு இழுப்பது போல் இழுத்து முடி போடவும். படம்4ல் இருப் பது போல பொம்மைக்குத் தொப்பி ரெடி.

5. பொம்மையின் கைகளுக்கு 2'' அகலமும் 5'' நீ ள மு ம் கொண்ட ஒரு





• தீஷாராணி



படம்-4

ஆதாரம் : தேரைய சித்தரின் அற்புத பதார்த்த குணசிந்தாமணி வெண்பாக்கள்.

100% இயற்கை

ஆயுர்வேத

சுக்கு: மூக்கில் நீர் பாய்தல், கருக் கொறு குத்துகின்ற குலை, நெஞ்செரிவு, அஜீரணம், ஏப்பம், இரைப்பு இருமல் (ஆஸ்த்துமா), பசி மந்தம் இவற்றை போக்கும்.

விஷ்ணுக்கிராந்தி: கடுமையான காய்ச்சல், சளி, இருமல் இவற்றை போக்கும்.

மரமஞ்சள் : வெப்பம் தரும் கணைக்குடு, கணைச்சுரம், உடல் அலுப்பு அவற்றை போக்கும்.

அதிமதுரம் : நாவறட்சி, குத்திருமல், விக்கல் இவற்றை போக்கும்.

சிறுதேக்கு: நீர்க்கோவை, மூக்கடைப்பு, சுவாச காசம் (ஆஸ்துமா), காய்ச்சல், குளிர்சுரம், குரல் கம்மல், உள்சுரந்தல் இவற்றை போக்கும்.

கொத்தமல்லி : உடல் சூடு, குளிர் காய்ச்சல், தலைவலி, தொண்டை வறட்சி இவற்றை போக்கும்.

ஆடாதொடை: இருமல், நெஞ்சு சளி, பசி மந்தம் இவற்றை போக்கும்.

ஓமம் : சளி, இருமல், குளிர்சுரம், அஜீரணம், உடல் அலுப்பு இவற்றை போக்கும்.

பற்பாடகம் : தேக காங்கை/ எரிச்சல், தொண்டை அழற்சி, சளிக்காய்ச்சல் இவற்றை போக்கும்.

சீரகம் : இருமல், வயிற்று நோய், அஜீரணம்,ருசியின்மை, தேக காங்கை இவற்றை போக்கும்.

பேராத்தை : நீரேற்றம், சளி, உடல் அலுப்பு, குளிர்சுரம் இவற்றை போக்கும்.

மிளகு : சளி, இருமல், குளிர்சுரம், அஜீரணம், உடல் அலுப்பு இவற்றை போக்கும்.

திப்பிலி : ஜலதோஷம், இருமல், இரைப்பு (மூச்சுத்திணறல்) பசியின்மை, காய்ச்சல் இவற்றை போக்கும்.

கண்டங்கத்திரி : நீரேற்றம், சளிக்காய்ச்சல், இருமல், மூச்சிரைப்பு, உடல் வலி/ அலுப்பு இவற்றை போக்கும்.

Samahan

சமஹன் அனுபவம், ஆயுர்வேதத்துடன் மீண்டும் ஓர் அறிமுகம்

இந்திய பாரம்பரியம் உலகின் புதிய நாகரிகமாகிறது. கி.மு. 3000-ன் மூலிகைக்குறிப்பு கி.பி. 2002-ல்



ஜலதோஷம் : ஜலதோஷத்தின் முதல் அறிகுறியிலேயே சமஹன் எடுத்தால், ஆரம்பத்திலேயே அதை தடுக்க முடியும்.



ஜலதோஷம் கூடிய இருமல் : மூச்சுக்குழல்களை அடைக்கும் சளியை வெளியேற்றுகிறது.



சளிக்காய்ச்சல் (ஃப்ளு): சளிக்காய்ச்சலின் முதல் அறிகுறியிலேயே சமஹன் எடுக்கவும். ஆரம்பத்திலேயே அதை தடுக்கவும்.



உடல் அலுப்பு/ வலி : இரவு படுக்கும் முன்னர் எடுத்தால், காலையில் அலுப்பு நீங்கி, புத்துணர்ச்சி கிடைக்கும். அலுவலகத்தில் காலை 11:00 மணிக்கு.



பசியின்மை : உணவுக்கு 1 அல்லது 2 மணி நேரத்துக்கு முன்னர்.



ஜலதோஷம் கூடிய தலைவலி : கப (சைனஸ்) தலைவலியை போக்க வல்லது.



சைனஸுடன், ப்ராங்கைடிஸ், ஆஸ்த்துமா : காலையும், இரவும் மூலிகை பானமாக, சளி வெளியேறுவதை உணரவும்.



எதிர்ப்பு சக்தியின்மை : நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை தூண்டி, அதிகப்படுத்தும் மூலிகைப் பானமாக. எப்பொழுதும் வெளியே அலைந்து திரிவோருக்கு.

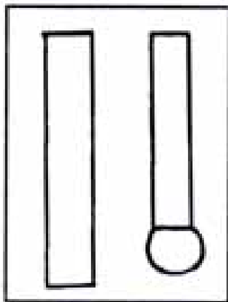


வெந்நீர், பால் அல்லது தேநீரில் கூட சமஹன் கலந்து பருகலாம்.



இன்றே சமஹன் உபயோகியுங்கள். அதன் சுவை உங்கள் பாரம்பரியத்தில் அறிய விஷயம் என்பதை உணர்வீர்கள் !

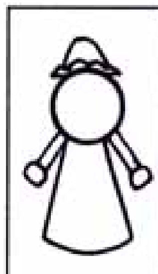
தமிழகம், கர்நாடகா, ஹைதராபாத்தில் மருந்துக்கடைகளிலும், மளிகைக்கடைகளிலும் கிடைக்கும். விவரங்கள் மேலும் மற்றும் ஆந்திராவில் விற்பனை விபரங்களுக்கு: லிங்க் தேச்சரல் ப்ராடக்ட்ஸ் (இந்தியா) பி. லிட்., A169, மூன்றாவது தெரு, சாந்தி காலனி, அண்ணா நகர், சென்னை-600 040.



படம்-5 படம் - 6

நீள் சதுர வடிவில் காட்டனை கட் பண்ணவும். படம் 5ல் உள்ளது போல் வரும். அதன் நடுவில் ஒரு கம்பித் துண்டை வைத்து நன்றாகக் கோந்து போட்டு ஒட்டி விடவும். பின் அதை நன்றாக உருளை வடிவத்தில் சுற்றி, கம் போட்டு ஒட்டி அதன் அடிப் பகுதியில் அரை இன்ச் நீளம் விட்டு நூல் கொண்டு இறுக்கமாகக் கட்டி விடவும். இப்பொழுது பொம்மைக்குப் படம்-6ல் உள்ளது போல் கை ரெடி.

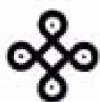
6. உடல் பாகம் செய்து வைத்துள்ள பகுதியில் இரு புறமும் கைகளை ஒட்டவும். பின் தலைப் பாகத்தின் மேற்பகுதியில் செய்து வைத்துள்ள தொப்பியை



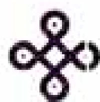
கம் வைத்து ஒட்டி அதன் பின் தென்னங் குச்சிகளோடு பாட்டிலின் உட்புறம் தலைப்பகுதியை நுழைக்கவும். படம்-7ல் உள்ளது போல் பொம்மை ரெடி.

பிறகு என்ன சகோதரிகளே, உங்கள் இஷ்டம் போல் பொம்மையை அலங்கரிக்கவும். கைப்பகுதியில் கம்பி வைத்து ஒட்டி இருப்பதால் நமக்குத் தேவையான வடிவத்தில் கைகளை வளைத்துக் கொள்ளலாம். அவரவர் கற்பனைக்கு ஏற்ப பொம்மையின் உருவ அமைப்பை உருவாக்கலாம். பல சைஸ் பாட்டில்கள் கொண்டு ஒரு 'சூப்பர் குடும்பம்' செய்யலாம். பொம்மையின் கைகளில் பூங்கொத்து (அ) கைப்பை என நாம் பொம்மை செய்யும் உருவத்திற்கு ஏற்றபடி 'பேட்ச்' ஆக எந்தப் பொருளைக் கொடுத்தால் நன்றாக இருக்குமோ அதன்படி செய்யலாம். இதைச் சில மணி நேரங்களிலேயே செய்து முடித்து விடலாம். செலவும் கம்மி. எந்த பேன்ஸி ஸ்டோர்களிலும் இது போல் கிடைக்காது.

— கீதாராணி கோபாலகிருஷ்ணன்



ஸ்ரீ கிருஷ்ணா ஸ்வீட்ஸ் ®



அறிமுகப்படுத்தும்

கல்யாண சீர்பலகாரங்கள்

எல்லா சீர்பலகாரங்களையும் வகைக்கு ஒன்றாக வைத்து அதற்காகவே வடிவமைக்கப்பட்ட அழகிய சீர்பலகார பெட்டிகளில் வழங்குகிறோம்.

பரிசளிக்க, சீர்வரிசைக்கு புதுமையானவை.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணா ஸ்வீட்ஸ் ®

பாண்டி பஜார், சென்னை. போன் : 4312345

காந்தி நகர் முதல் மெயின் ரோடு, அடையார், சென்னை. போன் : 4413805

அண்ணாநகர், சென்னை. போன் : 6192345

DIMENSIONS

நாம்



அன்று மதிய வேளை. டீ.வி.யில் திரைப்படம் ஓடிக் கொண்டிருந்தது. அதில் ஒரு காட்சி. ஃபிளாட்டில் மாடியிலிருந்த கதாநாயகி தாயுடன் வாக்குவாதம் செய்து கொண்டே,

"யார் பேச்சையும் நான் கேட்பதாயில்லை, காதலனுடன் நான் போகத்தான் போகிறேன்" என்று சொல்லிக் கொண்டே சூட்கேஸ், மற்றும் இதர சாமான்களை மாடியிலிருந்து கீழே போடுகிறாள். கீழே அவளுக்காக காத்திருந்த அவள் காதலன் காரிலே அமர்ந்திருக்க, படியிறங்கி வந்த கதாநாயகி காரில் ஏறிக் கொண்டே, "ஒட்டுமொத்தமாக வந்து விட்டேன்" என்று சொல்ல காரும் புறப்படுகிறது.

பெருக்கிக் கொண்டே இந்த டயலாக்கை கவனித்துக் கொண்டிருந்த என் உதவியாள் (வேலைக்காரி என்று நான் சொல்வதில்லை)

"பாரும்மா, இந்த அநியாயத்தை. இப்படியெல்லாம் படம் எடுத்தா பிள்ளைங்க ஏம்மா கெட்டுப் போக மாட்டாங்க? உங்களுக்கெல்லாம் பரவாயில்ல. பசங்க நல்லா படிக்கிறாங்க; சினிமா பொழுதுபோக்குன்னு புரிஞ்சுக்கறாங்க. எங்க பசங்கல்ல நூத்துக்கு பத்து பேருக்கு மேல சரியா படிப்பு வர்றதில்லை. வீட்டுச் சூழ்நிலை, அக்கம் பக்கம் சூழ்நிலையும் சரியாயிருக்கறதுல்ல.

எங்க வீட்டு வயசு பொண்ணுங்களுக்கு டீவிதான் பொழுதுபோக்கு. அதுங்க இந்த மாதிரியான படங்களைப் பார்த்தா, மனசும் கெட்டுப் போயி, சரியான தரமில்லாத ஆம்பிளைங்களோட ஓடிப் போயிடறாங்க. இதில் இரண்டு பிள்ளைங்களையும் பெத்துகிட்டு, புருஷன்காரனும் சரியில்லாம விட்டுட்டு ஓடிப் போயிடறானுங்க..." என்று புலம்பிக் கொண்டே பெருக்குவதைத் தொடர்ந்தாள். என்னால் முடிந்தது டீ.வி.யை அணைப்பதுதான்!

என்ன செய்யப் போகிறோம்?

— சப்னா

அக்ஷயா



மே மாதம், உடம்பின் ஒவ்வொரு செல்லையும் கொளுத்திப் போடுகிற உச்சி வெயில். அதில் அலைந்து திரிந்து விட்டு வீட்டுக்குள்ளே நுழைகிறீர்கள். அனல் தகிக்கிற உடம்பு காற்றுக் கேட்கிறது. உடனே மின் விசிறியைப் போடுகிறீர்கள். 'மின்சாரம் இல்லை. நான் சுற்ற மாட்டேன்' என்று வேலை நிறுத்தம் செய்கிறது அது. எப்படி இருக்கும் உங்களுக்கு? மொத்த உலகத்தையும் நொறுக்கி அப்படியே பொடிப் பொடியாக்கி விட வேண்டும் போல் எரிச்சலாக, ஆத்திரமாகத்தானே இருக்கும்? ஆனால் சந்துருவுக்கு எப்படித் தெரியுமா இருந்தது? இனித்தது. மனசெல்லாம் பூப்பூத்தது.

சந்துருவின் இந்த மாறுபட்ட இனிய உணர்வுக்குக் காரணம் அக்ஷயா. அவன் மனைவி.

"விசிர்றதை நிறுத்தேன் அக்ஷயா. கைவலிக்கப் போகுது..."

"ஒண்ணும் வலிக்கலை. நீங்க பேசாம ஜூஸை சாப்பிடுங்க..."

"கால் மணி நேரமா விசிறிக்கிட்டு இருக்கே. சொன்னாக் கேளு. நிறுத்து..."

"பாருங்க, இன்னும் வியர்வை அடங்கவே யில்லை உங்களுக்கு. இன்னும் கொஞ்ச நேரம் விசிறுறேன்."

"சரி, விசிறியைக் கொடு. நானே விசிறிக்கிறேன்..."

"இல்லை. நானே விசிர்றேன்..."

"அய்யோ அக்ஷயா, என்னது இது? நான் என்னவோ மஹாராஜா மாதிரியும், நீ என்னவோ என் அடிமை மாதிரியும் பண்றே...?"



"ஆமாம், அப்படித்தான். ஐயாம் யுவர் சர்வண்ட்.."

"அடிப்பாவி. இந்த மில்லினியத்தில் போய் பொண்டாட்டி புருஷனுக்கு அடிமைன்னு சொல்றே நீ? ஆம்பிளைங்களே உன்னைக் கல்லால அடிப்பாங்க.."

"பாதி வாக்கியம்தானே சொன்னேன்? மீதியையும் சொல்லிடறேன். கேட்டுக்குங்க... நீங்களும் என் சர்வண்ட்.."

"எ..ன்..ன..து?"

"கணவன் மனைவின்னா அதுதான் அர்த்தம். ஃப்ரெண்ட்ஸ், பாஸ்.. எல்லாமே யார் யாருக்கு பாஸ் அப்படீங்கிறது அந்தந்த சமயத்துக்குத் தகுந்த மாதிரி. இதோ, நான் சொன்னதைக் கேட்டு கரண்ட்டே வந்துடுச்சு... போங்க.. போய் எனக்கொரு தம்ளர் ஜூஸ் கொண்டு வாங்க.. ம்.."

ஆறு மாதம் முன்னால் அக்ஷயாவின் பாப் தலையையும், லேசான அலட்சியம் தொனித்த அவளது கூர்ந்த பார்வையையும் பார்த்தபோது சந்துருவுக்கு உண்மையிலேயே கொஞ்சம் பயமாகத்தான் இருந்தது. புதுமை, புரட்சி என்று தன்னை வறுத்துத் தாளித்து விடுவாளோ? மனதைக் குடைந்த சந்தேகத்தோடுதான் அக்ஷயாவின் குனியாத தலைக் கழுத்தில் தாலியைக் கட்டினான் சந்துரு.

ஆனால் உண்மையில் பத்து நூற்றாண்டுகளுக்கு முன் பிறந்திருக்க வேண்டிய பெண்

வர்ஷா

அக்ஷயா.

மூடிக்கிடக்கும் சந்துருவின் இமைகள், தூக்கத்தை உதறி விட்டு, அப்போதுதான் லேசாக பிரியத் தொடங்கியிருக்கும்.

"குட்மார்னிங்..!" சந்துருவின் காதுகளை இனிமையாகத் தீண்டும் அக்ஷயாவின் குளிர்ச்சிக் குரல்.

கட்டிலை விட்டு இறங்கிய சந்துருவின் கால்கள் தரையைத் தொட்டுக் கூட இருக்காது. அவன் கைகளை வந்து சேரும் பேஸ்ட் அளவாக வைக்கப்பட்ட டூத் பிரஷ். அதைத் தொடர்ந்து பதமான சூட்டில் காப்பி!

சோப்பு, டவல் எல்லாம் பாத்ரூமில் அதன தன் இடத்தில் வெகு நேர்த்தியாக.

பாத்ரூமை விட்டு வெளியே வந்தால், அன்றைக்கு அணிந்து கொள்ள வேண்டிய உடைகள் மடிப்புக் கலையாமல்...

ஷூக்கள் பளிச் பிரகாசத்தோடு..

ஒன்றன் பின் ஒன்றாக அணிவகுக்கும் அக்ஷயாவின் பணிவிடை வரிசைகளில் திக்கு முக்காடிப் போவான் சந்துரு.

"என்ன டிபன்?" சந்துரு தன் வாயைத் திறந்து கேட்பதற்கு கொஞ்சம் கூட வாய்ப்பே தர மாட்டாள் அக்ஷயா.

சந்துரு டைனிங் டேபிளை நெருங்குகிற அதே சமயம் மிகச் சரியாக டைனிங் டேபிளை வந்து சேரும் ஆவி பறக்கும் காலை உணவு.

"நானும்தான் வேலைக்குப் போறேன். நான் மட்டும் கிளம்ப வேண்டாமா?" என்றெல்லாம் அக்ஷயா ஒருபோதும் சந்துருவோடு மல்லு கட்டிக் கொண்டு நின்றது கிடையாது. ஏன் என்பதற்கு முன்பாக எண்ணெயாக இருந்து அவனது தேவைகளைக் கவனித்துக் கொண்டாள்.

"எப்படி மச்சான் இருக்கு மேரீட் லைஃப்?" கேட்ட அலுவலக நண்பர்களிடம், சந்துரு அக்ஷயாவின் பணிவான பணிவிடைகளை கர்வத்தோடு பிரஸ்தாபித்த போது அசந்தார்கள் அவர்கள்.

"சந்துரு புளுகுறான்டா. இந்தக் காலத்தில் எந்தப் பொண்ணு புருஷனை இப்படி கவனிக்கிறா?" சந்துரு சொன்னதில் ஒரு அக்ஷரத்தைக் கூட அவன் நண்பர்கள் நம்பவில்லை.

சந்துரு தான் ஆசையாகக் காத்துக் கொண்டிருந்த ப்ரமோஷன் பேரில் சத்தியம் செய்த பின் பொறாமையோடு நம்பித் தொலைத்தார்கள். "எல்லாம் புது ஜோர்ல அப்படித்தான் இருக்கும். போகப் போகப் பாரு... முதுகுல டின் கட்டிருவாங்க..!" தங்கள் சொந்த அனுபவத்தின் அடிப்படையில் சந்துருவை எச்சரிக்கையும் செய்தார்கள்.

ஆனால் ஆறு மாதங்களாக அப்படியே தான் இருக்கிறாள் அக்ஷயா. குன்றுமணி அளவு கூட மாறவில்லை. "பட்டத்து யானை மேல் ஏறிச் சென்று நகர்வலம் சென்று விட்டு வாருங்களேன்..!" என்று மட்டும்தான் சொல்லவில்லை. மற்றபடி சந்துரு அவளுக்கு ஒரு சக்கரவர்த்திதான்.

அப்படிப்பட்ட அக்ஷயாதான் தலைகீழாக மாறிப் போனாள், அவளது மாமியார் விசாலாட்சியின் வருகைக்குப் பின்.

வழக்கப்படி சரியான சமயத்தில், டதமான சூட்டில் காபி தன் கைகளை வந்து சேரும் என்று காத்துக் கிடந்த சந்துரு, "அக்ஷயா... காபி..!" கடைசியில் வாயைத் திறந்து கேட்க வேண்டியதாகப் போயிற்று.

"வீடு பெருக்கிக்கிட்டு இருக்கேனே... பாத்தா தெரியலை? உங்க அம்மாவைக் கேளுங்க..!" அசிரத்தையாக ஒலித்த அக்ஷயாவின் பதிலில் அதிர்ந்தான் சந்துரு.

அம்மா போட்டுக் கொடுத்த காபியைக் குடித்த சந்துரு அன்றைக்கும், தொடர்ந்து வந்த நாட்களிலும் அதிர்வுகளை வாங்கிக் கொண்டேதான் இருக்க நேர்ந்தது.

எப்போதும் போல் அக்ஷயா எல்லாவற்றையும் சரியாக வைத்திருப்பாள் என்று பாத்ரூமுக்குள் புகுந்த சந்துரு, "ச்சச்... டவலில்லை..!" பாதி குளியலில் எரிச்சல் பட நேர்ந்தது.

"அக்ஷயா..!" பாத்ரூமிலிருந்தபடியே கத்தினான்.

"என்ன?" எதிரொலித்தாள் அக்ஷயா.

"இ- இங்கே டவலில்லை..!"

"ஸாரி..!" சொல்லியபடி டவலோடு வரப் போகிற அக்ஷயாவுக்காக சந்துரு காத்திருந்தால், "எப்பவும் உனக்கு இது ஒரு பழக்கன்டா. குளிக்கப் போறவன் டவல் எடுத்துட்டுப் போறதுக்கென்ன? கல்யாணத்துக்கு முன்னாடி தான் நான் உனக்குப் பாத்துப் பாத்து செஞ்சுகிட்டிருந்தேன். இப்ப குடும்பஸ்தனாயிட்டே.



உடம்புக்குத் தேய்க்கும் பூசு மஞ்சள் தூளில் சிறிது சந்தனத்தைக் கலந்து வைத்தால், மேனியில் மஞ்சள் அடையாய் அப்பாது. மேலும் சந்தன மணமும் கமழும்.

- ஆர். சுந்தரவல்லி.

மாங்காயை குக்கரில் வேகவைத்து சதைப்பற்றை வழிக்கவும். புளிப்பில்லாத கெட்டித் தயிரில் கடுகு, பச்சை மிளகாயை தாளித்து மாங்காயை சேர்த்துக் கலக்கவும். பரிமாறும் போது உப்பு சேர்க்கவும். எல்லாவிதமான சித்ரான்னங்களுடனும் ஜோடி சேரும் இந்தத் தயிர் பச்சடி.

- பத்மஜா ராமகோபால்.



இன்னும் உனக்கு டவல் எடுத்துக் கொடுக்க ஒரு ஆளா?" விசாலாட்சியின் முணுமுணுப்போடு பாத்ரூம் கதவின் மேல் விழுந்தது டவல்.

குளித்து முடித்து விட்டு வந்த சந்துரு மறுபடி தொண்டைக் கிழியக் கத்தினான்.

"அக்ஷயா..."

"என்ன...?"

"எங்கே இருக்கே? இங்கே வா..."

"கிச்சன்லே வேலையா இருக்கேன். என்னன்னு சொல்லுங்க..."

"டிரஸ் எடுத்து வைக்கலையா எனக்கு?"

மடிப்புக் கலையாத உடைகள் தயாராக இல்லாத கடுப்பு சந்துருவின் குரல் முழுக்க விரவிக் கிடந்தது. அக்ஷயாவின் பதிலிலும் காரத்திற்குக் குறைச்சல் இல்லாமல் இருந்தது.

"எனக்கென்ன ஆயிரம் கையா இருக்கு? டிபன் பண்ணணும். சமைக்கணும். சமைச்சதை கேரியரில் எடுத்து வைக்கணும். நானும் வேற கிளம்பியாகணும். ஏதாவது ஒரு டிரஸ்ஸை எடுத்துப் போட்டுக்க வேண்டியதுதானே? அதுக்கும் நான் வரணுமா?"

ஒன்று மிகத் தெளிவாகப் புரிந்தது சந்துருவுக்கு. தன் அம்மாவின் வருகையால் அக்ஷயா தலைகீழாகப் புரண்டிருக்கிறாள். ஆனால் ஏன்? நண்பர்கள் சொன்னது போல் 'புது ஜோர்' தீர்ந்து விட்டதோ? இல்லை மாமியாரை போட்டியாளராக நினைக்கிற முதிர்ச்சியில்லாதவளா அக்ஷயா? மாமியார் முன் கணவனுக்குப் பணிவிடை செய்வதை கௌரவக் குறைச்சலாக நினைக்கிற ஈகோ பிடித்தவளா? வெகுவாகக் குழம்பினான்.

அவன் எதிர்பார்த்தபடியே ஆவி பறக்க அவனை வரவேற்கும் டிபனும் தயாராக இல்லை.

மறுபடி, "அக்ஷயா..."

மறுபடி, "என்ன?"

"டிபன்..."

இந்த முறை அக்ஷயாவின் பதில் சந்துருவின் அம்மாவை நோக்கிப் பாய்ந்தது.

"அத்தே, குக்கரில் இட்லி இருக்கு. மிக்ஸியில் சட்னி இருக்கு. அவருக்குக் கொஞ்சம் எடுத்து வச்சிடுங்களேன்!"

இட்லியையும் சட்னியையும் எடுக்க அடுப்பங்கரைக்குப் போனாள் விசாலாட்சி. பார்த்துக் கொண்டிருந்த சந்துருவுக்குப் பற்றிக் கொண்டு வந்தது.

'என் அம்மாவையே வேலை வாங்குறியா நீ' சுரீரென்று வெடித்துப் பீறிட்டுக் கொண்டு ஆத்திரம் கிளம்பியது.

'அம்மா இருக்கிறாள். அவள் முன்பாக ஏதும் பிரச்சனை வேண்டாம்' அறிவு எச்சரித்ததில், அக்ஷயா மேலான தன் பாய்ச்சலைப் பிறிதொரு நேரத்துக்குத் தள்ளிப் போட்டான் சந்துரு.

அடுத்து வந்த நாட்களிலும் நிலைமை மோசமாகிக் கொண்டே போனது. அக்ஷயா அடியோடு மாறியிருந்தது பட்டவர்த்தனமாகத் தெரிந்தது. தன் சக்கரவர்த்தியைப் பட்டத்து யானை மேலிருந்து தடாலென தள்ளி விட்டு விட்டாள் அவள். கேட்காமலே செய்கிறவள் சொன்னாலும் செய்வதில்லை.

பேச வேண்டும். அக்ஷயாவிடம் பேசியாக வேண்டும்.

'என் அம்மா இருக்கிறவரையிலுமாவது, தயவுசெய்து நான் சொல்வதைக் கேள். அவர்கள் முன்னால் மட்டுமாவது பணிவுடன் நடந்து கொள். என்னைப் பாசத்தோடு கவனிப்பது மாதிரி பாசாங்காவது செய்.'

அக்ஷயாவிடம் சொல்லி விட வேண்டும். சந்துருவின் தீர்மானத்தை சிதறடித்தது அன்று மாலை அவன் வீட்டுக்குள் நுழையும் போது கண்ட காட்சி.

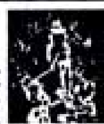
சின்னத் திரைக்குள், பியானோக் கட்டைகள் மேல் டாமும், ஜெர்ரியும் கலாட்டாப் பண்ணிக் கொண்டு இருக்க, அக்ஷயாவும் விசாலாட்சியும் ஏகத்துக்கு சிரித்துக் கொண்டிருந்தார்கள்.

அவநம்பிக்கை பார்வை பார்த்தான் சந்துரு. அவன் பார்வையின் குழப்பம் அக்ஷயாவுக்குப் புரிந்ததோ? ஆனாலும் அவள் சந்துருவை கண்டுகொள்ளாமல் சாத்துக்குடி சுளைகளை உரித்துத் தன் மாமியாரிடம் கொடுத்துக் கொண்டிருந்தாள்.

"சந்துரு, உன் கல்யாணத்தப்போ உன்னைக் கட்டிக்கிட்ட அக்ஷயாதான் அதிர்ஷ்டசாலின்னு நினைச்சேன். இப்பல்ல தெரியுது...

தமிழ் புத்தாண்டு ஸ்பெஷல்

ॐ LUCKY GANESSHA / அதிர்ஷ்ட பிள்ளையார்



எல்லா பிள்ளையாரும் அதிர்ஷ்ட பிள்ளையார்தான். 'லக்கி கணேசா' என்று அழைக்கப்படும் இந்த அதிர்ஷ்ட பிள்ளையார் கையினால் 'கார்னிங் கிளாஸ்' என்ற உயர்தர கண்ணாடியினால் வடிவமைக்கப்பட்டது. இந்த பிள்ளையார் கைக்கு வந்த பதினைந்து நாட்களில் 'வாழ்க்கையில் அதிர்ஷ்டத்தையும், குடும்பத்தில் சந்தோஷத்தையும் கொடுக்கிறது.' இதன் சிறப்பம்சம், முதன் முதலில் நாங்கள் வடிவமைத்த பிள்ளையார் காஞ்சிமடத்தின் மஹா மஹா பெரியவாளின் பரிபூரண ஆசிபெற்றது. ஒவ்வொரு வெள்ளிக்கிழமையும் அதிர்ஷ்ட பிள்ளையாருக்காக விசேஷ பூஜை நடத்தப்படுகிறது.

LUCKY GANESSHA

No.10, 1st Floor, **ALSA MALL**, New No. 4 (Old No. 149) Montieth Road,
Egmore, Chennai – 600 008 Tel : 91 - 44 - 8554247. E-mail : luckyganeshan@yahoo.com

IN YOUR LOCALITY PLEASE CONTACT OUR HONB'LE FRANCHISEE HOLDER WHERE YOU COULD GET SANTOSH SIVARAM'S LUCKY GANESSHA.

All money order / drafts should be in favour of "LUCKY GANESSHA"
Please mention your correct address with phone number.

லக்கி கணேஷாவின் விலை (கொரியர் தபால்) உள்பட

அளவு	சிறியது (1.5")	மீடியம் (2")	பெரியது (3")
தமிழ்நாடு மட்டும்	Rs. 45	Rs. 75	Rs. 105
வெளிமாநிலங்கள்	Rs. 60	Rs. 90	Rs. 120
வெளிநாடுகள்	US $ 25.00	For one piece in all the 3 sizes inclusive of courier charges	

CHENNAI-Alwarpet: 4992107, **AnnaNagar**: 6219271; **Ambattur**: 6572334; **Choolaimedu** : 3751484; **CIT Colony**: 4660477; **Kilpauk**: 6428058; **Korattur**: 6350557, 6356034; **Kolathur**: 5560025; **Madipakkam**: 2422342, 2474291, 2474339; **MKBNagar**: 5510282, 5514146; **Mylapore**: 4942178, 4986802, 4660477; **Mandaveli**: 4939595, 4937329; **Mambalam**: 3716227, **Nanganalur**: 2326451, 2244039; **New Perungalathur**: 2392759; **Pattabiram**: 6343433, **Pammal**: 2481681; **Palavaram**: 2483284, **Perambur**: 5513385; **Purasawalkam**: 6403424; **Royapuram**: 5960246; **Saligramam**: 3761233; **Shenoy Nagar**: 6479409; **Teynampet**: 4326459; **Thiruvanmiyur**: 4480501, **Vadapalani**: Pgr:9628-440733, **Valasaravakam**: 4867245 **Villivakkam**: 6502154, 6170623, 6207127, 6193912; ● **TAMILNADU**-**Coimbatore**: 561263, 402666 / 404119, 321399, 98430 94504, **Cuddalore**: 320756, 324548; **Erode**: 39453, 254121, 260183, 259043 / 254121; **Kanchipuram**: 37744 **Dindugal**: 422852 / 436294, 425557; **Dharmapuri**: 32109; **Karur**: 359599, 341065; **Kumbakonam**: 425501; **Madurai**: 535885, 300489, 628965, 640354, 386501; **Mayiladudurai**: 223099; **MetturDam**: 31713; **Pattukottai**: 55222; **Pollachi**: 232106; **Pondicherry**: 255411; **Rajapalayam**:23811, **Rajamanarkudi**: Krishnamurthy 25839; **Ranipet**: Radha 41521, **Rasipuram**:R.Gopi 26907, **Salem**: 265635, 446415; **Sivakasi**: 422480; **Sholinghur** : 71271,**Tenkasi**: 20577, **Tiruppur** : 200635; **Thiruduraipoondi**: 221818 **Thirukoilur**: 54500; **Thirupathur**: 20117, 22117; **Thirunelveli**: 337707; **Thiruvanna malai**: 246717, 28445; **Thanjavur**: 54536, 72288; **Trichy**: 770452, 9842444118, 513977; **Tirupur** : 200635; **Tuticorin**: 333500; **Vellore**: 246717, 226239, 243864, 211461; **Virudhunagar**: 04563-23811, 367306; **Villupuram**: 23156 ● **OTHER STATES**-**Bangalore**:3321922, 5717889, 5368630, 5464919, 26304; **Baroda**: 355601; **Calicut** : 381984; **Cuddapah (A.P)** : 57796; **Delhi**: 5031512, 5035262, **New Delhi**: 5687891, 6289933, 4319487; **Ernakulam**: 374372, **Gudhra (Gujrat)** : 02672 47853; **Hyderabad**: 7051189, 3221630, 3022715, 3735871, 7764025, 7228551; **Hosur**: 098427-65632, 04344-565999; **Hubli**: 361025, **Jamshedpur** : 0657-487126, **KarimNagar**: 43606, **Kurnool (A.P)**: 43847, 44037, 26304, 51575, 51675; **Mahabub nagar (A.P)**: 08542-45460, **Mumbai**: 4133531, 5222351; **Mysore**: 331546, 411937; **New Mumbai**: 7658938, 7633518, 5565872; **Palghat** : 358401, 501116; **Pune** : 6681389, 020-5433837; **Secunderabad**: 7532512; **Trivandrum**: 451928; **Ujjain (M.P)**: 91734-510409; **Vijayawada**: 562564, 537801 **Vishakapatnam**: 712922 ● **FOREIGN COUNTRIES** - **Malaysia**: GaneshNathan (Penang) 2644068, 2630830; Gayathri Silver Brass Cash & Carry Supermakt,Klang 03-33738181; **Singapore**: Suseela (Only Weekends) 2509344, Email : suseela@singnet. com.sg; **USA**: Sundeep 630-8361686, Email : sundeep-water.com. **நீங்கள் லக்கி கணேஷா விநியோகிப்பாளராக விரும்பினால் அணுகவும். **VPP மற்றும் தபால் கிடையாது (கொரியர் மட்டும்). "If you want to become a Franchisee near your locality please contact us. Invest only Rs. 3,000/- **LED CRYSTAL GLASS PYRAMID @ Rs.120.00 (including courier charges) ** SPECIAL KUBERA IN POP FIBRE @ Rs. 36/- அறிமுகம்! தமிழ் புத்தாண்டு முதல் Medium Size Gold Lucky Ganessha உங்கள் இல்லத்துக்கு Rs.120.00 (including courier charges)

(WE HAVE NO BRANCHES IN MADRAS) VISIT US AT www.luckyganessha.com

---

குருசரணம் சரணம்

Santhigiri™

சாந்திகிரி ஆயுர்வேத சித்த வைத்திய சாலை

(Unit of Santhigiri Ashram, Trivandrum, Kerala.)

G.7, 18வது தெரு, அண்ணா நகர் கிழக்கு, சென்னை - 600102. Phone: (044)6631380

பாரம்பரிய ஆயுர்வேத பஞ்சகர்மா வைத்திய முறை அதன் தூய வடிவில் சிறந்த காயகல்ப முறைகளோடும், சென்னைக்கு கொண்டுவரப்பட்டுள்ளது.

மருத்துவத்தின் சிறப்புக் கூறுகள்

- இலவச மருத்துவ ஆலோசனை • அப்பழுக்கற்ற மரபுவழி மருத்துவம்.
- சிறந்த பயிற்சி பெற்ற கேரள ஆண், பெண், மருத்துவர்கள் மற்றும் மசாஜ் வல்லுநர்களின் முழு நேரச் சேவை.
- **பிழிச்சல், கிழி, வஸ்த்தி, நஸ்யம், வமனம், தாரா முதலான பஞ்சகர்ம சிகிச்சைகளுக்கு பல சிறந்த வசதிகள்.**
- தெய்வீகமும், வழிபாடும் சிறந்து தியாகச் சிந்தனையும் அனுபவமுடைய ஆசிரமவாசிகளால் தயாரிக்கப்படும் மருந்துகள்.
- மருந்துகள் தொன்மையான நூல்களில் கூறியபடி முறை வழுவாமல் தயாரிக்கப்பட்டவை.
- எல்லா நோய்களுக்குமான மருந்துகளும் மருத்துவச் சார்புடைய பொருள்களும் வைத்திய மையங்களிலும், சில்லறை வணிகர்கள் மூலம் நாடு முழுவதும் கிடைக்கும்.
- ஆசிரம மருந்துகள் புது தில்லி C.G.H.S. ஆலும், பல பொது நிறுவனங்கள், தனியார் நிறுவனங்களாலும் அங்கீகரிக்கப்பட்டவை.
- மூட்டுவலி, தசைவலி, சுளுக்கு, மூட்டு நழுவல், முடக்குவாதம் (RHEUMATISM), மூட்டுவாதம் (ARTHRITIS), சர்க்கரை நோய், கழுத்தெலும்புவலி (SPONDYLITIS), ஆஸ்துமா, உடல் பருமன், பல்வேறு மனநோய், பீனசம் (SINUSITIES) உயர் ரத்த அழுத்தம், பல்வகைத்தோல் நோய்கள், மகளிர் சார்ந்த நோய்கள் முதலான அனைத்து நோய்களுக்கும் சிறந்த சிகிச்சை கிடைக்கும்.

OUR HOSPITALS 100 BEDS EACH	OTHER CENTRES OUTSIDE KERALA
1) Trivandrum (0471) 419315, 2) Palakkad (0491) 570574 3) Kallar, idduki (0486) 836642	Madurai, Delhi, Panchkula (Near Chandigarh) Hyderabad, Nizamabad, Vizakhapatanam, Cuddappah, Ahmedabad

அவளைக் கட்டிக்கிட்ட நீதான் அதிர்ஷ்டக் காரன்னு... இந்த மாதிரி மாட்டுப் பொண்ணு கிடைக்க நானும் கூடத்தான் கொடுத்து வச்சிருக்கணும்..."

பெருமையோடு புகழ்ந்தாள் விசாலாட்சி.

சந்துருவிடம் மௌனம்.

அவனுக்கு அக்ஷயாவிடம் பேச வேண்டும் போல் இருந்தது.

"அக்ஷயா, தலைவலிக்குது - ஒரு கப் காபி தாயேன்."

இப்போதும் அக்ஷயா சந்துருவுக்கு பதில் சொல்லாமல் அவன் அம்மாவிடம் பேசினாள்.

"அத்தே, இப்ப கார்ட்டூன் முடிஞ்சதும் தலைப்புச் செய்திகள் வரும், வீரப்பன் சமாசாரம் என்னாச்சுன்னு கேக்கணும். நீங்க கொஞ்சம் அவருக்குக் காபி கொடுத்துடுங்களேன்.. ப்ளீஸ்.."

சின்னப் பெண் தன்னை வேலை வாங்குகிறாளே என்று சிறிது கூட விசனப்படாமல், "இதோ..." என்று உற்சாகமாக எழுந்து போனாள் விசாலாட்சி.

சந்துரு அக்ஷயாவை முறைத்தான். அவள் கண்டுகொண்டால்தானே? அடுப்பங்கரைக்குள் மறைகிற மாமியாரின் முதுகைப் பார்த்துவிட்டு, சரேலென்று சந்துருவை நெருங்கி அவன் நெற்றியில் மென்மையாக ஒரு முத்தமிட்டாள்.

"தலைவலி சரியாயிருக்கணுமே?" - கேட்டு விட்டு விசாலாட்சி வருவதற்கு முன் சந்துருவிடமிருந்து விலகிக் கொண்டாள்.

சந்துருவுக்குப் பைத்தியமே பிடித்து விடும் போல் இருந்தது. அப்போது மட்டுமில்லை. விசாலாட்சி ஊருக்குப் புறப்படுகிற வரையில் அவனுக்கு அப்படித்தான் இருந்தது. மாமியார் மருமகளை வேலை வாங்குகிறாள். மாமியாரோ கோபப்படக் காணோம். மாறாக மருமகளைப் பாராட்டுகிறாள். என்ன புதிரடா இது? தலையைப் பிய்த்துக் கொள்ளாமல், நகத்தைக் கடிக்காமல், பாயைப் பிறாண்டாமல் இருக்க ரொம்பவே சிரமப்பட்டான் சந்துரு.

"நீங்க மட்டும் எதுக்கு அத்தே அங்கே கிராமத்தில் தனியா இருக்கணும்? இங்கேயே வந்துடுங்க.." கரிசனத்தோடு அக்ஷயா சொல்ல, "சீக்கிரமா ஒரு பேரனைப் பெத்துக் கொடு... வந்துடறேன்.." சந்தோஷமாக சொல்லி விட்டுப் போனாள் விசாலாட்சி.

அதற்காகவே காத்திருந்த சந்துரு, அக்ஷயா மேல் கோபத்தோடு பாய்வதற்கு முன்...

அக்ஷயா, சந்துருவின் கழுத்தைக் கட்டிக் கொண்டு கட்டிலில் சரிந்தாள். "ரொம்ப நாளாச்சில்ல...?"

சட்டென்று விலகினான் சந்துரு. கோபம் மற்றும் குழப்பத்தின் மொத்த உருவமாகத் தெரிந்தான்.

"அக்ஷயா, ஃபார் காட் ஸேக்... என்னைக் குழப்பாம சொல்லு. என்ன நடக்குது இங்கே?"

"நீங்கதான் என்னைக் குழப்பறீங்க... விஷயத்தைச் சொல்லாம என்ன நடக்குதுனு கேட்டா எப்படிச் சொல்றது...?"

"நிஜமாவே புரியலையா? இல்லை நடிக்கிறியா?"

"டிடெயில்ஸ் ப்ளீஸ்.."

"ஓகே. என் அம்மா இருந்தப்போ நீ எப்படி நடந்துகிட்டே?"

"எப்படி நடந்துகிட்டேன்?"

"தாறுமாறா நடந்துகிட்டே" வெடித்தான் சந்துரு. "நீ எவ்வளவு அன்பானவ... என்னை எப்படிப் பார்த்துப் பார்த்துக் கவனிச்சுக்கிறே, அப்படீங்கிறதைப் பத்தி நான் எவ்வளவு சந்தோஷப்பட்டேன் தெரியுமா? நீ என்னடான்னா என் அம்மா முன்னால் என்னைக் கண்டுக்கவே இல்லை. நான் சொன்ன எந்த வேலையையும் செய்யலை. போதாக்குறைக்கு என் முன்னாடியே என் அம்மாவ வேலை வாங்கினே. ஆனா என் அம்மா உன் மேல கோபமே படலை. உனக்குப் புகழ் மாலை சூட்டிட்டுப் போறாங்க... எனக்கு எதுவும் புரியலை..."

அக்ஷயா அமைதியாகவே பேசினாள்.

"உங்க அம்மாவுக்கு நீங்க ஒரே மகன். அவங்க உலகமே நீங்கதான். உங்களை அவங்க எப்படிப் பொத்திப் பொத்திப் பாசத்தோட வளத்தாங்கன்னு நீங்களே எங்கிட்டே சொல்லியிருக்கீங்க. உங்கம்மா முன்னாடி நான் உங்க மேல பாச மழை பொழிஞ்சா... நான் என்னவோ அவங்ககிட்டேயிருந்து உங்களை அபகரிச்சிகிட்டா மாதிரி தோணும். இனிமே தன் மகனுக்கு தான் தேவையில்லையோன்னு படும். வயசான காலத்தில் தான் தேவையில்லைன்னு யாருக்குமே தோணக் கூடாது. அதனாலதான் உங்களை உங்கம்மா கவனிக்கட்டும்னு விட்டுட்டேன். தன் அன்பை தன் மகனுக்குக் கொடுத்த திருப்தி அவங்களுக்கு கிடைக்கட்டுமேன்னுதான்... நான்..."

"அக்ஷயா... " பேசிக் கொண்டே போனவளை மிருதுவான குரலில் இடைமறித்தான் சந்துரு.

"என்ன?" அவள் குரலும் மிருதுவாக ஒலித்தது.

"என் அம்மா சொன்னது சரிதான். நான்தான் அதிர்ஷ்டக்காரன். அப்புறம் இன்னொரு விஷயம் அக்ஷயா..."

"என்ன?" இந்த 'என்ன' இன்னும் மென்மையாக...

"ஐ லவ் யூ.."

"அப்படியா? நிஜமாவா? எனக்குத் தெரியாதே? இத்தனை நாளா ஏன் எங்கிட்ட சொல்லலை?"

"என் குழந்தைக்கு, சரியான அளவில், இன்றியமையாத ஊட்டச்சத்து அளிக்கப்படவேண்டும்.

அதனால்தான், நான் செரிலாக்கை நம்புகிறேன்."

"என் குழந்தைக்கு, 4 மாதங்கள் முடிந்தவுடன், அவனுக்கு எந்த திட உணவைப் புகட்டத் தொடங்குவது என்று, உண்மையிலேயே நான் யோசிக்கலானேன். வெறுமனே திட உணவு மட்டும் போதுமானது ஆகாது. குழந்தை ஆரோக்கியமாகவும், வலுவாகவும் வளர்ச்சியடைய, சமச்சீரான அளவில் ஊட்டச்சத்துக்கள் நிறைந்த திட உணவு தேவைப்படுவதாய், என் மருத்துவர் கூறினார். எனவேதான், நான் செரிலாக்கையும் புகட்டத் தொடங்கினேன்."

செரிலாக் எளிதில் சீரணிக்கத்தக்க, சமச்சீரான போஷாக்கு :

செரிலாக் தேவையான ஊட்டச் சத்துக்களை, சரியான அளவில் வழங்குகிறது. இயற்கையான புரதச்சத்துக்கள் நிறைந்த, பால் மற்றும் கோதுமை கொண்டு தயாரிக்கப்பட்ட செரிலாக்கில், கார்போஹைட்ரேட்டுகளும், கொழுப்புச் சத்துக்களும் கூட அடங்கியுள்ளன. அத்துடன், அத்தியாவசியமான விட்டமின்களும், தாதுப் பொருட்களும் இதில் நிரம்பியுள்ளன. இதனால் உங்கள் குழந்தைக்கு, ஒவ்வொரு முறையும் சமச்சீரான உணவு கிடைக்கிறது.

சீரணிப்பது எளிது, விதவிதமான பல சுவை உணவுகள் :

நெஸ்லேயின் புரட்சிகரமான 'ஜெட்-குக்கர்' என்னும் மேம்பட்ட தொழில்நுட்பம், கார்போஹைட்ரேட்டுகளை எளிதில் சீரணிக்க உதவுகிறது. இதனால் மிருதுவான செரிலாக்கை, உங்கள் குழந்தை, எளிதில் சீரணிக்க முடிகிறது.

செரிலாக்கின் சுவையை, குழந்தைகள் மிகவும் விரும்புகின்றன. 4 மற்றும் 6 மாதங்களுக்கு இடையேயான காலத்தில், செரிலாக் வீட் மற்றும் செரிலாக் ரைஸ்-ஆகியவற்றிலிருந்து ஒன்றைத் தெரிந்தெடுங்கள். பின்னர் பார்த்து மகிழுங்கள் உங்கள் குழந்தையின் மகிழ்ச்சிக் கும்மாளத்தை!

Nestlé
CERELAC.
Infant Cereal with Milk
Wheat
4

உங்கள் குழந்தைக்கு செரிலாக் அனுகூலத்தை அளியுங்கள்

IMPORTANT NOTICE : MOTHER'S MILK IS BEST FOR YOUR BABY. INFANT FOOD SHALL BE INTRODUCED ONLY AFTER 4 MONTHS OF AG

महत्वपूर्ण सूचना: माँ का दूध आपके बच्चे के लिए सर्वोत्तम है। ४ महीने के बाद ही उसे शिशु आहार देना शुरू क

டூரிங் டாக்கீஸே சொர்க்கம்!





ஐம்பது ஆண்டுகளுக்கு முன், டூரிங் டாக்கீஸில் மணல் தரையில் அமர்ந்து சினிமா பார்த்தவர்கள், இன்று ஏ.சி. தியேட்டரில், பால்கனியில் அமர்ந்து, படம் பார்க்க விருப்பம் இல்லாமல் இருக்கிறார்கள். காரணம் தொழில்நுட்ப வசதிகள் அதிகம் இல்லாத அந்தக் காலத்திலேயே, பக்தி, வீரம், பாசம், அன்பு, காதல், நட்பு இவைகளை மையமாக வைத்து ஏராளமான, தரம்வாய்ந்த படங்கள் வந்தன.

உலக அனுபவம் அதிகமில்லாத பட்டிக்காட்டுப் பெண்கள் கூட, சினிமா பார்த்து, பொது அறிவு ஓரளவு பெற்றிருந்ததை நான் பார்த்திருக்கிறேன். படம் பார்த்து நாகரீக ஆடை அலங்காரம் தெரிந்து கொண்ட பெண்கள் அநேகம். நல்ல உதாரணங்களை போதிக்கும் படங்கள் பார்த்து, அதைக் கடைபிடித்தவர்கள் ஏராளம். குடும்பத்துடன் சென்று, அமர்ந்து பார்க்கும் படங்கள் ஏராளம் வந்தன. இனிய இசையாலும், பாடல்களின் கருத்தாலும், காந்தமாக ஈர்க்கப்பட்ட இசைப் பிரியர்கள் ஏராளம். சினிமா நடிகராக இருந்த எம்.ஜி.ஆர். நாடாளும் மன்னராக ஆனார் என்றால், அவர் ஏற்று நடித்த கதாபாத்திரங்களின் தன்மையால்தான்.

இன்று எல்லாம் நேர் எதிர்மறை. நவீன தொழில்நுட்பங்களும், கோடிக்கணக்கில் பணப்புழக்கமும் இருந்தாலும், மக்களுக்கு நன்மை தரும் படங்களை விட, தீமை தரும் படங்கள்தான் அதிகம் வருகிறது.

குடும்பத்துடன் சென்று பார்க்கும், கருத்துச் செறிவான, அதே நேரத்தில் நவரசங்களும் கலந்து படங்கள் தயாரிக்க முன்வந்தால்தான் சினிமாவை அழிவிலிருந்து காப்பாற்றலாம்.

— ஆர். மீனாட்சி ராமசுப்பன்



வீட்டில் ராமன் வெளியில் கிருஷ்ணன்

வழிவழியாக பல் நாட்களாக பல சினிமாக்களில் வரும் - ஒரு விஷயம். பல பெண்களோடு பழகும் ஆண்களை, மோசமான குணம் கொண்ட ஆண்களை, மனைவியை மாற்றிக் கொண்டே இருக்கும் கேரக்டர்களை - நீ என்ன கிருஷ்ணனா என்றும், அவன் இராமன் இல்லை கிருஷ்ணன் என்றும், வீட்டில்தான் இராமன், வெளியில் கிருஷ்ணன் என்றும் கலாட்டா செய்வது.

கிருஷ்ணனைப் பற்றி என்ன தெரியும் இவர்களுக்கு? - வேதத்தின் உச்சியில் இருக்கும் பரம்பொருள் - மானுட பிறவி எடுத்து வந்ததால் தாழ்ந்து விடாது.

கண்ணன் 'ராச லீலை' செய்தது வயது பத்தாக இருக்கும்போது. 11 வயதுக்கு



மதுரா சென்றுவிட்டான் கண்ணன். எட்டு வயது கோபிகைகள் ஆரம்பித்து, எண்பது வயது கோபிகைகள் வரையில் 'ராசத்தில்' கலந்து கொண்டார்கள்.

ராசத்தில் - அனைவரும் பரமாத்வோடு ஆடிப்பாடி, கொஞ்சி உலகத்தை மறந்தனர். அங்கே வீட்டில் கடமைகளைத் துறந்து வந்த கோபியர் வேஷத்தில் கண்ணன் சென்று - கணவன்மார்களுக்கு கைங்கர்யம் செய்துள்ளான். கோபியர் அனுபவித்த பரமாத்மாவை அதேபோல் கோபர்களும் அனுபவித்தது பரமாத்மாவை - ஆகவே மன்மதன் அங்கே தோற்றுப் போனான்.

மன்மதனைத் தோற்கடித்த கண்ணனை - மன்மதலீலை செய்பவரோடு ஒப்பிட்டுப் பேசுவதை நிறுத்துங்கள். கிருஷ்ண பக்தர்கள் நெஞ்சில் முள் தைக்கிறது. நீங்கள் விளையாட்டிற்காக - இந்த வசனம் சொன்னால்கூட.

மேலும் 10,008 கன்னிகைகளை மணந்து கொண்டான் கிருஷ்ணன். 10,008 வீடுகளிலும் கண்ணன் இருந்து குடும்பம் நடத்துவதை நாரதர் கண்டார். இவையெல்லாம் தத்துவார்த்த குறியீடுகளே தவிர லௌகீக வாழ்க்கையல்ல. மனிதத் தன்மைக்கு அப்பாற்பட்ட பரமாத்மாவை மனிதத் தன்மையைவிட கீழே இறங்கி கேவலமாக இருக்கும் ஆண்களோடு ஒப்பிடுவது - அபத்தம் மட்டுமல்ல - அபசாரம்கூட. நம்முடைய கடவுள்களை கிண்டல் கேலி செய்வது மிகவும் எளிதாக இருக்கிறது நமக்கு.

— கமலா ஜானகிராமன்

சினிமா சிறப்பிதழ்





'தெய்வ மகன்' என்றொரு படம். தன்னுடைய அம்மாவின் முகத்தைப் பார்த்து விட்டு, சிவாஜி, மேஜரிடம் பாடுவார். "தெய்வமே.. தெய்வமே.." என்ற பாடல்.

என்ன நடிப்பு! இன்னொரு முக்கியமான விஷயம். இந்த சீனை, அந்தப் பாடல் முழுக்க, 'ப்ளாஷ்பேக்' போடாமல், சிவாஜியின் நடிப்பை மட்டுமே நம்பிப் படம் எடுத்திருந்தார்கள்.

ஆனால் இன்றோ?

சோகப் பாட்டென்றால், உடனே 'கட்' பண்ணி ப்ளாஷ்-பேக் ஷாட்களை தருகிறார்கள்.

சோகக் காட்சி



காரணம், ஒரு பாடல் முழுக்க கூட, நடிக்க, ஜனங்களை கட்டிப் போட்டு உட்கார்ந்து பார்க்க வைக்கக்கூடிய அளவிற்குத் திறமையான நடிகன் இல்லாது போனதே இன்றைய தமிழ் சினிமாவின் துரதிர்ஷ்டம்.

வசனத்தில் சோகம் என்பதும், நடிப்பில் சோகம் என்பதும் இனி ஏற்படுத்த முடியாத நிலை.

என்ன செய்கிறார்கள்?

மனதைப் பிழிய வேண்டுமானால், ஹீரோவின் அம்மா (அ) அப்பாவைக் கொன்று, காலை கட்டி, மூக்கில் பஞ்சு அடைத்து, இறுக்கமான சூழலை உருவாக்கி, தூக்கிப் போவதை, பூப் போடுவதை ஒரு ரீல் காட்டி, மயானத்தில் வறட்டி வைத்து, சுத்தி வந்து, பானை ஓட்டை போட்டு, தண்ணீ ஊத்தி நெருப்பு வைத்து விட்டு, லாங் ஷாட்டில் ஹீரோ வேட்டியுடன் தனித்து இருப்பது வரை காட்டுகிறார்கள்! இதுதான் சோகமா?

அருவருப்பாக இருக்கிறது.

— ஆர். வசந்தகுமார்.

திருமணம் என்பது ஒவ்வொரு பெண்ணின் வாழ்விலும் இடம்பெறும் ஒரு முக்கியமான நிகழ்ச்சி. அந்தச் சமயத்தில் மணப்பெண் மாப்பிள்ளையின் கண்களுக்கு மட்டுமல்லாமல், அனைவருக்கும் அழகாகத் தெரியும்படி நன்றாக அலங்கரித்துக் கொள்ள வேண்டும். அந்த நிகழ்ச்சியின் பரபரப்பு, மனதில் உள்ள டென்ஷன் ஆகியவற்றினால் மணப்பெண் தானே அலங்கரித்துக் கொள்வது முடியாமல் போகிறது. இந்த நிலையில் மணப்பெண்ணின் அலங்காரத்தை திட்டமிட்டு, வேண்டிய ஏற்பாடுகளைச் செய்து கொண்டு தனிப்பட்ட முறையில் கவனம் செலுத்தி அந்தப் பெண்ணை அழகுபடுத்த 'பிரைடல் மேக்-அப்' என்ற வகையில் அழகு நிலையங்களில் செய்து வருகின்றனர். இத்தகைய 'பிரைடல் மேக்-அப்' முறை பற்றி அழகுற எடுத்துக் கூறுகிறார் திருமதி. மஹா லக்ஷ்மி கமலக் கண்ணன்.





வீட்டிலேயே பார்லர் அழகு!

(இவர் சென்னையில் 'மஹா ப்யூட்டி ட்ரெயினிங் இன்ஸ்டிட்யூட்' மற்றும் 'மஹா ப்யூட்டி பார்லர்' நடத்தி வருகிறார். இவரிடம் அழகுக் கலை பயிலும் மாணவிகளுக்கு அரசு அங்கீகாரம் பெற்ற சான்றிதழ் தருவதோடு தானே சுயமாக அழகு பார்லர் திறப்பதற்குத் தேவையான வங்கிக் கடன் மற்றும் ஆலோசனைகளையும் தந்து உதவுகிறார்.)





மணப்பெண் அலங்காரம் என்பது நம் தென்னிந்திய குடும்பங்களில் தொன்று தொட்டு இருந்து வரும் ஒரு பழக்கமாகும். அந் நாளில் ஒவ்வொரு பெண்ணும் அன்றாட வாழ்க்கையிலேயே வாரமிரு முறை எண்ணெய் ஸ்நானம்

செய்வதையும், தினமும் மஞ்சள் பூசிக் குளிப்பதையும், பண்டிகை நாட்களில் கைகளில் மருதாணி இட்டுக் கொள்வதையும் பழக்கமாகக் கொண்டிருந்தனர். அதனால் அவர்களின் கூந்தல், சருமம், கைவிரல்கள், பாதங்கள் ஆகியவை எப்போதும் அழகு மிளிரும் வண்ணம் இருந்தன.

ஆனால் இந்நாளில் பெண்கள், ஆண்களுக்குச் சரிநிகர் சமானமாக படித்து, வேலைக்குச் செல்கின்றனர். வாகனங்களை ஓட்டுகின்றனர். திடீரென திருமணம் நிச்சயமாகிறது. 'இன்ஸ்டன்ட் காபி' போல் திடீரென அழகுபடுத்திக் கொண்டு திருமணம் செய்து கொள்ள வேண்டியிருக்கிறது. எனவே ஒரு மணப்பெண் திருமணத்திற்கு எவ்வாறு தயாராக வேண்டும் என்பதை அவளுக்குக் கிடைக்கும் நேரத்திற்கு ஏற்ப எப்படி திட்டமிட முடியும் என்று பார்க்கலாம்.

திருமணத்திற்கு ஆறு மாத காலம் இருந்



தால், அந்தப் பெண்ணிற்கு மாதம் ஒருமுறை தலைமுடியை எண்ணெய் மஸாஜ் செய்து, ஹென்னா கண்டிஷனர் போடலாம். முகத்திற்கு நல்ல தரமான ப்ளீச்சிங், ப்ரூட்-ஃபேஷியல் செய்து முகத்தைப் பளபளப்பாக வைத்துக் கொள்ளச் செய்யலாம். கைகளையும், கால்களையும் மாதமொருமுறை மெனிக்யூர் மற்றும் பெடிக்யூர் செய்து வந்தால் திருமண சமயத்தில் மிக அழகாக இருக்கும். கல்யாண தேதிக்கு ஒரு மாதம் முன்பு கோல்டன் ஃபேஷியல், தலைமுடி பராமரிப்பு ஆகியவற்றை செய்து கொண்டால் அழகு கூடும். இந்த ஆறு மாதமும் எப்போது வெளியில் சென்று விட்டுத் திரும்பினாலும் சுத்தமான நீரினால் முகத்தைக் கழுவ வேண்டும். வெள்ளரிப் பிஞ்சை கண்களின் மேல் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். வீட்டில் அவ்வப்போது எலுமிச்சை; தயிர் போன்றவற்றை முகம், கை, கால்களில் தடவி வர வேண்டும்.

திருமணத்திற்கு மூன்று மாத காலம் இருக்கும் பெண் என்ன செய்யலாம்? இந்தப் பெண்ணும் முகத்தை ப்ளீச் செய்து, பேர்ல் ஃபேஷியல் அல்லது கோல்டன் ஃபேஷியலை செய்து கொள்வது நல்லது. இது முகப் பொலிவை உடனடியாக எடுத்துக்காட்ட உதவும். அதே போல் தலைமுடியை பளபளப்பாக உறுதியாக சுத்தமாக வைக்க சூடான எண்ணெய் தேய்த்து மசாஜ் செய்து, வைப்ரேட்டர், ஹை ஃப்ரீக்வன்சி உபயோகப்படுத்தி பலனை பெற வேண்டும். இதோடு மாதா மாதம் மெனிக்யூர், பெடிக்யூர் செய்து கொள்ள வேண்டும்.

திருமணத்திற்கு நான்கு அல்லது ஐந்து நாட்களுக்கு முன்பிருந்து செய்து கொள்ளக் கூடியது ஸ்பெஷல் ப்ரைடல் பாக்கேஜ்' என்ற திட்டம். இதில் இந்த நாட்களில் தினம் மூன்று அல்லது நான்கு மணி நேரம் செலவிட்டால் உச்சி முதல் உள்ளங்கால் வரை கவனித்து அனைத்துப் பகுதிகளையும் அழகு மிளிரச் செய்யலாம். திருமணத்திற்கு முன் முழு உடம்பிற்கும் 'பாடி மஸாஜ்' செய்து கொண்டால் நல்ல புத்துணர்ச்சியும், சுறுசுறுப்பும் கிடைக்கும்.

திருமணத்திற்கு இரண்டு நாட்களுக்கு முன்பாக கைகளில் மற்றும் கால்களில் மருதாணியினால் டிசைன்களை பலரும் விரும்பிப் போட்டுக் கொள்கின்றனர். இதில் பல வகைகள் உள்ளன. முழங்கை வரை போடப்படும் இராஜஸ்தானி மெஹந்தி, அராபிக் டிசைன், கறுப்பு மெஹந்தி, கலர் மெஹந்தி என பல உள்ளன. அதோடு ரிசப்ஷன் சமயத்தில் தங்க நிறம், வெள்ளி நிறத்தில் 'கிளிட்டர்ஸ்' எனப் படும் கற்களை ஒட்டிக் கொள்ளலாம்.

அடுத்ததாக திருமணத்தின் போது செய்யப் பட வேண்டிய 'மேக்-அப்' என்பது இருக்கும் அழகை மேலும் சிறிது கூட்டிக் காட்டுவது தான். அதனைச் சரியாக செய்யாவிட்டால் இருப்பதும் போய்விடும். திருமணத்திற்கு முதல் நாள் மாலையில் நடைபெறும் நிச்சயதார்த்தம் மற்றும் ரிசப்ஷனுக்கு செய்து கொள்ளும் மாலை மேக்-அப் மிகவும் கவனமாக இருக்க வேண்டிய விஷயம். மாலை வேளை மேக்-அப் சற்று அழுத்தமானதாகவும், காலை வேளை மேக்-அப் சற்று மிதமானதாகவும் இருக்க வேண்டும்.

மேக்-அப் விஷயத்தில் சரியாகக் கவனிக்காவிட்டால் வீடியோ மற்றும் புகைப்படங்களில் விகாரமாகத் தெரியும். வீடியோ வெளிச்சத்தை மனத்தில் கொண்டு மேக்-அப் செய்து கொள்ள

வேண்டும். நாம் வசிக்கும் இடத்திற்கு ஏற்ப செய்து கொள்ள வேண்டும். தமிழ்நாடு முழுவதிலும் அநேகமாக வியர்க்கும் தன்மை அதிகமாக இருப்பதால் 'க்ரீம் பேஸ்' மேக்-அப்பை தவிர்த்து பவுடர் மேக்-அப் போடுவதே சிறந்தது.

மேக்-அப் போடும் முன் ஐஸ் கட்டிகளைக் கொண்டு முகத்தில் தேய்த்து அழுத்திய பிறகே மேக்-அப்பைத் தொடங்க வேண்டும். அவரவர் நிறத்திற்கு ஏற்ப பவுண்டேஷன், பவுடர், லிப்ஸ்டிக் முதலியவற்றைப் பயன்படுத்த வேண்டும்.

அடுத்து மேக்-அப்பில் கவனிக்க வேண்டிய விஷயம் கண்களை வரைவது. சிறிய கண்களை பெரியதாக வரைவதும், பெரிய கண்களை உள்பக்கமாக வரைந்து சிறியதாகக் காட்டுவதும் கலைநயத்துடன் செய்ய வேண்டிய விஷயம். அணியும் புடவையின் நிறம் மற்றும் மணப்பெண்ணின் நிறத்திற்கு ஏற்ப கண் இமைகளுக்கு மேல் போடும் 'ஐ-ஷாடோவை' தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும். போடும் மேக்-அப்பை கழுத்து, கைகளுக்கும் சேர்த்து ஒரே சீராகப் போட வேண்டும்.

அடுத்ததாக மூக்கை சரிசெய்யும் சீர்படுத்தும் மேக்-அப்பை செய்ய வேண்டும். சப்பையாக இருக்கும் மூக்கை எடுப்பாகவும், சற்று பெரியதான மூக்கை சிறியதாகவும் மேக்-அப்பில் லைன்கள் வரைந்து சரிசெய்யலாம். கன்னத்திற்குப் போடப்படும் ரூஜ் தனியாக சிவப்பாகத் தெரியாமல் முகத்தோடு ஒன்றிப் போக வேண்டும். இதைச் சரியான முறையில் செய்வதால் பள்ளம் விழுந்த கன்னங்களை உயர்த்திக் காட்ட முடியும்.

கடைசியாக மெரூன் அல்லது பிரவுன் நிறத்தில் பொட்டு வைத்தால் வீடியோவிலும், போட்டோவிலும் பளிச்சென விழும். ஆசையாக இருந்தால் அந்தப் பொட்டைச் சுற்றி டிசைன், கற்கள், ஜரிகை என வைத்து அலங்கரித்துக் கொள்ளலாம். ஆனால் பொட்டின் நிறத்தை வேறு கலரிலோ அல்லது அதிக கல் அல்லது ஜரிகை வைத்தோ பொட்டு வைத்துக் கொண்டால் வீடியோ வெளிச்சத்தில் பொட்டே வைக்காத மாதிரி தோற்றத்தை அளிக்கும்.

இவற்றைத் தவிர முன் நெற்றியில் கண்களின் ஓரங்களில் சிறிய க்ரிஸ்டல் கற்கள் வைத்துக் கொள்வது இப்போது மிகவும் ஃபாஷனாக உள்ளது. மேக்-அப் செய்வதில், முகத்தில் உள்ள புள்ளிகள், பருக்களின் வடு, தோலில் உள்ள சுருக்கங்கள் மறைந்து விட வேண்டும். உதடுகளின் வடிவத்தை லைனர் கொண்டு வரைந்து கொண்டு புடவைக்கேற்ற நிறத்திலோ அல்லது மணமகளின் நிறத்திற்கு ஒத்தாற்போலவோ லிப்ஸ்டிக்கை இட வேண்டும். நல்ல தரமான மேக்-அப் பொருட்களைப் பயன்படுத்த வேண்டியது மிக மிக அவசியம். இல்லாவிட்டால் திருமண நேரத்தில் முகத்தில் அலர்ஜி ஏற்பட்டால் மிகவும் சிரமமாகி விடும்.

மணமகள் அலங்காரத்தில் முக்கிய பங்கு வகிப்பது தலை அலங்காரம். முகூர்த்த சமயத்தில் தலைக்குப் பின்னல் போட்டு ஜடை அலங்காரம், தலை சாமான்கள் வைப்பதே நம் பாரம்பரிய பழக்கம். இந்த பின்னலில் பூ வைத்து தைப்பதற்குப் பதிலாக ஜரிகை, முத்து, கற்கள் ஆகியவற்றால் செய்யப்பட்ட மோடிஃபப்களால் கூட அலங்கரிக்கலாம். மேலும் தங்க நிற நூல்களைக் கொண்டு பின்னுவது, மேலே கொண்டை கீழே பின்னல் போடுவது, பைப் பின்னல், அடுக்கடுக்குப் பின்னல், ஐந்து கால் பின்னல் எனப் பல வகைகள் உள்ளன.

மாலையில் ரிசப்ஷனுக்கு தலைக்குக் கொண்டை போடும் போது முகத்தின் மேற்புறத்தில், front set என்று கூறப்படும் தலை அலங்காரத்தை முதலில் தீர்மானிக்க வேண்டும். சிலருக்கு முடி அதிகமாக இருக்காது. சிலர் முன்புறத்தை நாகரீகமாக வெட்டிக் கொண்டிருப்பார்கள். தவிர முன்புறம் செய்யும் front setற்கு ஏற்றவாறு பின்புறம் கொண்டை போட வேண்டும். தலைக்குக் கொண்டை போடும் போது மணப்பெண்ணின் உயரம், பருமன், கழுத்தின் உயரம் முதலியவற்றைக் கணக்கிட்டு கொண்டையின் வடிவத்தைத் தீர்மானிக்க வேண்டும்.

குட்டையான கழுத்துள்ள பெண்களுக்கு சற்று தூக்கியவாறு உள்ள கொண்டையும், நீளமான கழுத்துள்ள பெண்களுக்குக் கழுத்தை மூடிய அளவுக்கு இறங்கும் கொண்டையும் அழகாக இருக்கும். முகம் நீளமாக இருந்தால் காதுகளை மூடியும், இரண்டு பக்கத்திலும்

கண்டைக்காய் வற்றல் குழம்பு நம்மில் சிலருக்குப் பிடிப்பதில்லை. ஆனால் உடம்புக்கு மிகவும் நல்லது. அதனால் நான் கண்டைக்காய் வற்றல் பொடியில் ஒரு ஸ்பூன் போட்டு இறக்கி விடுவேன். குழம்பு மணம் கமகம!

- ஆர். பாலா



வசீகரிக்கும் முகம். தருவது சாந்திக் ஆயுர்வேதிக் ஃபேஷியல்

1. உங்கள் பருக்களுக்கு விரைவான சிகிச்சை.

2. சரும திட்டுகள், புள்ளிகள் போன்ற பல மாசுகள் மறைகின்றன.



3. வெய்யிலின் விளைவுகளை நீக்குகிறது.

4. சத்தான ஊட்டம் அளிப்பதால் உங்களுக்கு வசீகரிக்கும், இளமைச் சருமம்.





Chanthik

Herbal Skin Treatment

வீட்டிலேயே போடக்கூடிய ஆயுர்வேதிக் ஃபேஷியல் — முகத்தின் முன்னேற்றம் வியக்க வைக்கும்!

50கி. ஜார் விலை ரூ.35.

செழிப்பான கூந்தல். அளிப்பது சாந்திக் ஆயுர்வேத ஹேர் ஆயில்

1. பொடுகு, அரிப்பு ஆகியவற்றை நீக்கும் மூலிகை சக்தி.

2. புதிய முடிக்கற்றைகள் சுருண்டு வளருவதைக் காண்பீர்கள்.



3. சாந்திக் ஹேர் டானிக் உங்கள் கூந்தலுக்கு சத்துணவு. ஆகவே கூந்தல் நீண்டு வளர்ந்திடும்.

4. புதிய முடிக்கற்றைகள் தோன்றுவதோடு முடி கொட்டுவதும் நிற்பதால் கூந்தல் அடர்த்தியாகும்.



100கி. பாட்டில் விலை ரூ.35.

சாந்திக் ஆயுர்வேத தயாரிப்புகளை இன்றே உபயோகிக்கத் தொடங்குங்கள் — ஏனென்றால் அழகுக்கு ஆதாரம் ஆரோக்கியம்தானே?

Chanthik

AYURVEDIC HAIR TONIC

சாந்திக், தமிழ்நாடு, கேரளா, கர்நாடகாவில் எல்லா சூப்பர் மார்க்கெட் (உதாரணம்: நீல்கிரீஸ், ஹெல்த் & க்ளோ, கூட்வேர்ல்ட்) அபெண்ளி ஸ்டோர்களில் கிடைக்கும். கிடைக்கும் இடம் சில: **சென்னை**: ஃபைவ் ஸ்டார், மஹாராஜா, லைஃப் ஸ்டைல், **சிங்கப்பூர் ஷாப்பிங்**, R.R. ஸ்டோர்ஸ், **கோவை**: லக்ஷ்மி காம்ப்ளக்ஸ், செல்வரீஸ், அழகு மெடிக்கல்ஸ், **பெங்களூர்**: எம்பயர் ஸ்டோர்ஸ்—5588424, எம்.கே. அஹமத், பவானி கங்கன், **சேலம்**: ஹரி டிரேடர்ஸ்—266749, **திருச்சி**: ரஞ்சிதா டிரேடர்ஸ் — 766710, செல்லா ஸ்டோர்ஸ், பிக்—அன்—பாக், **மதுரை**: தனலக்ஷ்மி & கோ—621421, **பாண்டிச்சேரி**: ஜெயாஎம்போரியம்—338271, **நாகர்கோவில்**: கோபாலன் ஆசான்—30156, **தூத்துக்குடி**—328848, **திருநெல்வேலி**—322330, **கும்பகோணம்**: அனு பியூட்டி பார்லர்—424678.

தயாரிப்பாளர்: தர்ஷனா ட்ரெடிஷனல் ப்ராடக்ட்ஸ், 46 பகல்லா ரோடு, சென்னை—17
Email: darshanachanthik@yahoo.com

CHHAYA

சிறிது முடியை சுருட்டித் தொங்க விட்டால் முகம் சற்று அகலமாகத் தெரியும்.

அகலமான முகமுடையவர்களுக்கு முகத்தின் முன் பக்க முடியைத் தூக்கிக் காட்டுவதால் முகத்தை உருண்டையாகக் காட்டலாம். இதில் முகத்தின் அமைப்பிற்கு ஏற்ப மொத்த முடியையும் பின் நோக்கி இருப்பது போல் பின்புறம் தலைசீவி அல்லது நடு வகிடு எடுத்து இருபுறத்தையும் பின்புறம் தலைசீவி உயர்த்திக் காட்டலாம். நடுவில் வகிடு இருக்கும் இடத்தில் நெற்றிச்சுட்டியை வைக்கலாம்.

இன்னொரு முறையில் காதின் ஒரு பக்கத்திலிருந்து மறு பக்கத்திற்குத் தலைமுடியை வாரி எடுத்துச் சென்று பின் குத்தி விட வேண்டும். பின்னால் அழகாகக் கொண்டை போடலாம். இந்த முறையிலும், நடுவகிடு எடுக்காத முறையிலும் நெற்றிச்சுட்டி வைக்க முடியாது. அப்போது ஒட்டிக் கொள்ளும் சுட்டி, கிரிஸ்டல் முதலியவற்றைப் பொருத்திக் கொள்ளலாம். மாலையில் ரிசப்ஷனில், சிலருக்குக் கொண்டை போடப் பிடிக்காது. அவர்களுக்கு 'ப்ரெஞ்ச் ப்ளாட்' என்ற வகை அல்லது தலைகீழ் 'ப்ரெஞ்ச் ப்ளட்' வகை பின்னலைப் பின்னலாம்.

மணப்பெண் அலங்காரத்தில் சில குறிப்புகளில் மிகவும் கவனமாக இருக்க வேண்டும்.

• திருமண சமயத்தை ஒட்டி புது முறையில் முகத்தில் எந்தக் கலவையோ, க்ரீமோ பூசக் கூடாது.

• தலைக்குப் புதிதாக எண்ணெய் பயன்படுத்தக் கூடாது. அலர்ஜி, தலைவலி ஏற்படாமல் மிகக் கவனமாக இருக்க வேண்டும்.

• திருமணக் கூட்டம், டென்ஷன், புகை காரணமாக வியர்க்கும். அதனால் ஐஸ் கட்டி கொண்டு முகத்தைத் தேய்த்த பிறகே மேக்-அப் போட வேண்டும்.

• நல்ல தரமான மேக்-அப் பொருட்களையே பயன்படுத்த வேண்டும்.

• புடவை நிறத்திற்கேற்ப லிப்ஸ்டிக், ஐஷாடோ போட வேண்டும். பொட்டு மெரூன் கலரில்தான் இட்டுக் கொள்ள வேண்டும்.

• முழுவதும் தங்க நகைகள் அணிந்தால் தலை அலங்காரத்தில் கோல்டன் ஜரி, கோல்டன் மணிகள் வைக்க வேண்டும். முத்து நகை என்றால் முகத்திலும், கல் நகை என்றால் கற்கள் மூலமாகவும் தலையை அலங்கரிக்க வேண்டியது அவசியம்.

• முகூர்த்த நேரங்களில் தலை அலங்காரத்தில் நிறைய பூ வைக்க வேண்டும்.

• முகூர்த்த புடவையை மிகவும் தழைத்துக் கட்டக் கூடாது. நடக்கும் போது தடுக்கினால் அதை அபசகுனம் என்று கருதுவார்கள்.

• ரிசப்ஷன் புடவை கட்டும் முன் காலணியை, குறிப்பாக ஹை-ஹீல்ஸ் காலணியாக இருந்தால் அணிந்த பின்னரே புடவை கட்ட வேண்டும். இதைச் சற்று தழைய கட்டலாம். ஏனென்றால் ஒரே இடத்தில் நின்று கொண்டுதான் மணமகள் வரவேற்பின் போது இருக்க வேண்டியிருக்கும். அதனால் நடுக்க வாய்ப்பில்லை.

• மணப்பெண் கட்டை, குட்டையாக இருந்தால் குஜராத் மாடலில் புடவை கட்டுவதைத் தவிர்ப்பது நல்லது. சற்று ஒல்லியாக, உயரமாக இருப்பவர்களுக்கே இது பொருந்தும்.

• ஒவ்வொருவரின் வாழ்நாளிலும் திருமணம் என்பது மிக முக்கியமான நிகழ்ச்சி. அதற்குச் செய்யும் அலங்காரத்திற்கு அக்கறை எடுத்துக் கொண்டு கவனமாகச் செயல்பட்டால் வாழ்நாள் முழுதும் வீடியோ காஸெட்டையோ, போட்டோ ஆல்பத்தையோ எடுத்துப் பார்த்தால் என்றும் மனம் மகிழ்வாக இருக்கும்.

பேட்டி : ராஜ்யஸ்ரீ சந்திரசேகர்

அடைக்கு ஊறவைத்த கலவையை மூன்று பங்காகப் பிரித்தேன். ஒரு பங்கில் பீட்ரூட்டை கட் பண்ணிப் போட்டு அரைத்தேன். மற்றொன்றில் ஒரு கைப்பிடி கொத்துமல்லித் தழையும், மூன்றாவதில் இரண்டு தக்காளியையும் சேர்த்து அரைத்தேன். மூன்றையும் தனித்தனியாய் வார்த்தெடுத்தேன். ''ஹையா, எனக்கு மெரூன் கலர் அடை, எனக்கு க்ரீன் அடை, ரெட் அடை'' என்று குழந்தைகள் போட்டி போட்டு வாங்கிச் சாப்பிட்டனர். பருப்பு சத்துடன் வெஜிடபிள் சத்தும் குழந்தைகளுக்குச் சேர்ந்ததில் எனக்கு ஏக திருப்தி.

இதையே ஒரே தோசையில் மூன்று வட்டக் கலராக, கொடி போலத் தனித்தனியக என அவரவர் கற்பனைப்படி வார்க்கலாம்.



- ஜெயா மகாதேவன்.



தலையில் ஆறு முழம் பூ!

நம் சினிமாவை விடாப்பிடியாக பிடித்துக் கொண்டிருக்கும் சில அபத்தங்களை பட்டியலிடுகிறோம். சம்பந்தப்பட்டவர்கள் கவனிப்பார்களாக :

1. பிராமணக் குடும்பம் எனக் காட்டுவதற்காக, அவ்வீட்டுப் பெண்கள் எப்போதும் மடிசார் அணிந்து இருப்பதாகக் காட்டுவது.

2. கணவனை இழந்தோர் வெள்ளையுடுத்துவது மறைந்து போய், பவர் பொட்டும் வைத்து இயல்பாக வாழும் நாளில் சினிமாவில் மட்டும் பொட்டழித்து, பூவெடுத்துக் காட்டும் அவலம் தொடர்வது.





3. நடப்பில் எவ்வளவோ சிக்கல்கள் இருக்க திரையில் மட்டும் வில்லனின் முதல் முயற்சியிலேயே பெண் கதா பாத்திரங்கள் கர்ப்பம் அடைந்து விடுவது.

4. நாயகியின் தங்கை கேரக்டர் என்பது கற்பிழக்க அல்லது உயிரிழக்க வேண்டிய அபாக்கியவதியாகத்தான் இருக்க வேண்டும் என்ற மாறாத விதி இருப்பது.

5. எப்பேர்ப்பட்ட ஏழைக்குடும்பமாக இருந்தாலும், பெண்கள் தலையில் ஆறு முழத்துக்குக் குறையாமல் பூ வைத்திருத்தல்.

6. வில்லனுக்குத் தங்கையோ, பெண்ணோ இருந்தால் அவளே கதாநாயகியாக இருக்க வேண்டிய கட்டாயமிருப்பது.

7. சிறு குழந்தைகள் என்றாலும், அவர்களின் வயதுக்கு மீறிய பேச்சே பேசுவது.

8. எந்த இடத்தில் இருந்து யார் பாடினாலும் அதை ஊர் முழுவதும் கேட்க முடிவது.

9. அதே நேரம் பக்கத்து மரத்தின் பின்னிருந்து பாடினாலும் நாயகனும், நாயகியும் ஒருவருக்கொருவர் பார்த்துக் கொள்ள முடியாதிருப்பது.



10. எவ்வளவு முற்போக்கு சிந்தனையுடைய பெண்ணாக நாயகி சித்தரிக்கப்பட்டாலும், கடைசியில் நாயகனுக்கு அடங்கி அடிமை ஆகி விடுவதாகக் காட்டும் ஆணாதிக்க வெளிப்பாடு மாறாதிருத்தல்.

— ஆர்.பிரகாஷ்





நல்லதும் நடக்கிறது!

நான் ஒரு பிரபல மருத்துவமனையில், அட்மினிஸ்ட்ரேட்டர் ஆக இருக்கிறேன்.

எங்கள் மருத்துவமனையின் பரிசோதனைக் கூடத்தில் பணிபுரியும் பெண், பார்ப்பதற்கு நல்ல நிறமாகவும், அழகாகவும் இருப்பாள். ஆனால் அந்த சிறு வயதிலேயே அவள் செய்யும் அட்டகாசம் அப்பப்பா சொல்லி, விவரிக்க இயலாது. பிறரைக் கவருவதற்காக சத்தம் போட்டுச் சிரிப்பதும், உரத்த குரலில் பேசுவதும்...

கூடவே, மிகப் பெரிய கெட்ட குணம் என்னவென்றால், இளைஞனாக உள் நோயாளி சேர்ந்தால், அவனுடன் நட்பு ஏற்படுத்திக் கொண்டு... விடுமுறையில் அவனுடன் சினிமா செல்லும்வரை வளர்த்துக் கொண்டு... இப்படி ஏற்பட்ட பழக்கம் ஒரு இளைஞனுடன் நிலையான காதலையும் ஏற்படுத்திக் கொண்டாள்.

இரண்டு மாதங்களுக்கு ஒருமுறை எங்கள் தலைமை





மருத்துவர், சிறு குழுக்களாக பணியாளர்களை ஏதோ ஒரு பொழுதுபோக்கு இடத்திற்கு ஒரு மூன்று மணிநேரம் அனுப்புவார். அந்த முறை 'காதலுக்கு மரியாதை' திரைப் படத்திற்கு அந்தப் பெண் உள்ளிட்ட குழு சென்று வந்தது.

நம்பினால் நம்புங்கள்...

நான் எழுதுவதை நாடக முடிவு என்று நினைப்பீர்கள்... இப்படி ஒரு அதிரடி மாற்றத்தை, ஒரு தாக்கத்தை ஒரு மூன்று மணி நேர திரைப்படம் சாதிக்க முடியுமா?

வியந்து போனேன். அசந்து போனோம். சுமார் இரண்டு வருடங்களாக நாங்கள் கூறிய புத்திமதியை ஏற்காத அந்தப் பெண்ணின் மனது, ஒரு திரைப்படத்தை நன்றாக உள்வாங்கிக் கொண்டது. இன்றும், அவள் எங்களுடன் பணிபுரிகிறாள். நல்ல நடத்தையுடன், நற்குணங்களுடன்.

மருமகளை கொடுமைப்படுத்தும் மாமியார், படம் பார்ப்பவர்களிடையே வாங்கிய திட்டுக்களைக் கேட்டு உண்மையிலேயே மனம் திருந்திய மங்களம் மாமியின் கதையும் ஒரு உண்மை சம்பவம்.

சினிமாவில் நல்லதை மட்டும் எடுத்துக் கொள்வோம். ஆபாசப் படங்களை புறக்கணிப்போம்.

- சந்தியா

அடியோ அடி!



இப்பொழுது சினிமாவில் ஆகட்டும், டி.வி. சீரியல்களில் ஆகட்டும் இந்த 'அடி' தான் முதலிடம் பெறுகிறது. யார் வேண்டுமானாலும், எவரை வேண்டுமானாலும், எதற்காகவும், எங்கேயும் கன்னத்தில் அடிக்கலாம் என்பதுதான் அது. ஒரு நூறு சானல்கள் இருக்கிற போதும், மாற்றி மாற்றி, சானல் மாற்றி பார்க்கும் போதும், அந்த ஓரிரு நிமிடங்களுக்குள் குறைந்தது ஒரு ஐந்தாறு அடிகளைப் பார்க்கலாம். இது எங்கே போய் முடியப் போகிறதோ தெரியவில்லை.

பார்க்கின்ற சிறு வயது குழந்தைகளுக்கு என்ன ஒரு அபிப்பிராயம் உண்டாகும். இதைப் பற்றி எவரும் கவலைப்படுவதாகத் தெரியவில்லை.

இது போதாது என்று அடியுடன் கூட திட்டுகின்ற வார்த்தைகளும். பல சமயம் இவை அனைத்தும் நகைச்சுவை என்ற பெயரில் காட்டப்படுகின்றது. தணிக்கை குழுவினர் இதைப் பற்றி ஆலோசித்ததாக தெரியவில்லை.

இரண்டாவது விஷயம் நகைச்சுவை என்ற பெயரில் காட்டப்படுவது - உடல் ஊனமுற்றவரை மையமாக வைத்து எடுக்கப்படும் 'நகைச்சுவை' (?!!) காட்சிகள் மிகவும் வேதனைக்கிடமாக உள்ளது. அதிலும் காது கேட்காதவர்கள், கால் சரியாக நடக்கமுடியாதவர்கள் என்றால் மிகவும் மோசமான முறையில் காட்சிகள் காட்டப்படுகின்றன.

ஊனத்தினால் ஒருவர் படும் வேதனையும், கஷ்டமும், சுற்றம் படும் கஷ்டத்தையும் எவரும் அறிந்து கொண்டதாகத் தெரியவில்லை. ஒரு மருத்துவர் என்ற முறையில் இதுபோன்ற காட்சிகளை பார்க்கும்போது மிகவும் வேதனையாக உள்ளது. மற்றொரு பாவப்பட்ட ஜன்மம் - குண்டாக இருப்பவர்கள். இவர்கள் அனைவருமே நகைச்சுவை யாளர்கள் என்று சினிமா உலகம் முடிவெடுத்து விட்டது போலிருக்கிறது.

உடல் சரியாக இருக்கிறவர்கள் என்ன பெரியதாக சாதித்துவிட்டதாக நினைத்துக் கொண்டு இருக்கிறார்களோ தெரியவில்லை. ஊனமுற்ற பலர் சாதிப்பதைப் பார்த்தால் ஊனமில்லாதவர்களே ஒரு ஜடப் பொருள் போல் வாழ்கிறார்கள் என்பது தெரிகிறது.

— மாலதி



மணப்பெண் வீடு ரெகரிங் டெபாஸிட் போல..

"சென்னையுடன் என் தொடர்பு விலைமதிப்பில்லாதது" என்கிறார் திருமதி சுபாஷினி அலி. அனைத்திந்திய ஜனநாயக மாதர் சங்கத்தின் தலைவியான இவர் சமீபத்தில் பெண்கள் கருத்தரங்கிற்காக சென்னை வந்த போது அவருடைய வீட்டில் சந்தித்தோம்.

ஐம்பத்தி ஐந்து வயதிலும் இளமையான முகம். தலைமுடி குறைந்திருந்தாலும் முகத்தில் பளிரிட்ட தேஜஸ். இவர் சமீபத்தில் வெளியான இந்தி படமாகிய அசோகாவில் ஷாருக்கானின் அம்மாவாக நடித்திருக்கிறார். இவர் முஸாஃபர் அலி என்னும் இந்திப் படங்கள் தயாரிப்பாளரைத் திருமணம் புரிந்தவர்.

''எனக்கும் சினிமாவிற்கும் அதிகம் சம்பந்தம் இல்லை. ஏதோ சந்தோஷ் சிவனின் நச்சரிப்பினால் அந்தப் பாத்திரமேற்று நடித்தேன்'' என்று சிரிக்கிறார் சுபாஷினி. அவரது வாழ்க்கை காலம் முழுவதும் வியாபித்திருப்பது பெண்களின் பிரச்னைகள்தான்.

இதில் வியப்பதற்கு ஒன்றும் இல்லை. இவருடைய பாட்டி சுதந்திரப் போராட்டத்தில் தீவிரமாக ஈடுபட்டு, பின்னர் சட்டமன்ற உறுப்பினராக இருந்த அம்மு சுவாமிநாதன். சுபாஷ் சந்திர போஸின் 'இந்தியன் நேஷனல் ஆர்மி' என்னும் ஐ.என்.ஏயில் இவருடைய அம்மா டாக்டர் லக்ஷ்மி, ஜான்சி ராணி பெண்கள் படையை ஆரம்பித்து அதன் தலைவியாக இருந்தவர். இவருடைய தந்தை சைகலும் ஐ.என்.ஏயில் இருந்தவர்தான். மிருணாளினி சாராபாய் இவருடைய சித்தி. இப்படியாக, தேசப்பற்று குடும்பத்திலிருந்து வந்தவர் சுபாஷினி.

கான்பூரிலும் பிறகு டேராடூனிலும் படித்த இவர் கல்லூரிப் படிப்பிற்காக சென்னைக்கு வந்தார். இங்கு பெண்கள் கிறிஸ்தவக் கல்லூரியில் படித்தார். அப்போது இந்தி மொழிக்கு எதிராக நடந்த போராட்டத்தில் முழுமனதுடன் ஈடுபட்டார் அவர். "சென்னைக்கு



வந்த பிறகுதான் நம் நாட்டு அரசியலில் ஜாதிக்கு எத்தனை முக்கியத்துவம் கொடுக்கப் படுகிறது என்பது எனக்குப் புரிந்தது" என்று கூறுகிறார் இவர்.

"நம்மைப் போன்ற படித்த பெண்கள் எத்தனை அதிருஷ்டசாலிகள் என்பது நமக்குப் புரிவதில்லை. எங்களுடைய குடும்பச் சூழல் எங்களுக்குச் சிறந்ததாக அமையவே மற்ற பெண்களுக்கு இழைக்கப்படும் அநியாயமும் அநீதியும் எனக்கு மிகுந்த ஆத்திரத்தையே ஏற்படுத்தியது.

உங்களுக்குத் தெரியுமா, உலகின் ஐந்தில் மூன்று பங்கு வேலைகளை பெண்களே செய்கிறார்கள். ஆனால் அவர்களுக்குக் கிடைக்கும் ஊதியம் பத்தில் ஒரு பங்குதான். அதைவிட வருத்தத்திற்குரிய விஷயம் ஆயிரத்தில் ஒரு பங்கு சொத்துக்களின் உடைமையாளிகளாகத்தான் பெண்கள் இருக்கிறார்கள். நம் நாடு சுதந்திரமடைந்து ஐம்பதாண்டுகளுக்கு மேலாகியும் 45 சதவிகிதம் பெண்களுக்குத்தான் கல்வியறிவு உள்ளது" என்று வருத்தப்படுகிறார் சுபாஷினி.

"இன்று நம் நாட்டில் நிலவும் பிரபுத்துவ மனப்பான்மைக்கும் முதலாளித்துவ மனப்பான்மைக்கும் இடையில் சிக்கி பெண்கள் சுரண்டப்பட்டு, கீழ்ப்படுத்தப்பட்டு வருகிறார்கள். இதிலிருந்து மீள்வதற்கு அவர்களுக்குக் கல்வியறிவு அவசியம். நம் நாட்டில் உலகத்தரமான கல்வியறிவு பெறும் வாய்ப்புள்ள பெண்கள் மிகவும் குறைவே.

மேலும் ஆண் - பெண் விகிதம் பெண்களுக்கு எதிர்மறையாக இருப்பதோடு அல்லாமல் 0-6 வயது வரையில் இந்த விகிதம் அதிர்ச்சி தருவதாக உள்ளது. பெண்ணினத்திற்கு எதிராக இருக்கும் இந்த விகிதம் எனக்கு நம் வருங்காலத்தைப் பற்றிய பீதியையே அளிக்கிறது. இதன் விளைவாக நம் சமுதாயத்தின் வளர்ச்சி சமநிலையோடில்லாமல் ஏற்றத்தாழ்வுடன் அமைந்து விடும். இதைப் பற்றி யாருமே கவலைப்படுவதாகத் தெரியவில்லை."

"இன்றைய சமுதாயத்தில் பல நாடுகளிடையே ஏற்பட்ட பரிமாற்றங்களும் பொருளாதார நோக்கமும் பெண்களின் அந்தஸ்தை வெகுவாகப் பாதித்திருக்கிறது. 'கன்ஸ்யூமரிசம்' என்று எதைப் பார்த்தாலும் வாங்க வேண்டும் என்கிற பேராசையும் அதிகரித்திருக்கிறது. இதன் விளைவாக வரதட்சணை கொடுமைகள் அதிகரித்திருக்கின்றன. முன்பு வரதட்சணை இல்லாத இனங்களிலும், மதங்களிலும், ஜாதிகளிலும் கூட வரதட்சணை பழக்கம் தொற்றிக் கொண்டு விட்டது.

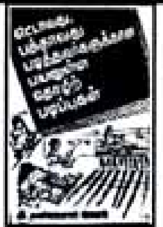
ஒருபுறம் பெண்களே வாங்க - விற்கப்படும் பொருட்களாக மாறியிருப்பதைத் தவிர கண்டதையெல்லாம் வாங்குவதற்கு ஒரே வழி பெண்களின் குடும்பங்களின் மூலம்தான் என்று பிள்ளைகளைப் பெற்றவர்கள் நினைக்க ஆரம்பித்திருக்கிறார்கள்.

திருமணம் என்றவுடனே மணப்பெண்ணின் குடும்பம் ஒரு ரெக்கரிங் டெபாசிட்



மாதிரியாகி விட்டது. பொருட்களை வாரி வழங்கக்கூடிய தங்கச் சுரங்கங்களாகி விட்டது. பொருளாதாரரீதியாக மிகவும் கீழ்மட்டத்தில் இருப்பவர்கள் குடும்பங்களிலும் இலட்சக் கணக்காக வரதட்சணை வாங்குகிறார்கள்.

உங்களுக்கு விருப்பமான மேற்படிப்பைத் தேர்ந்தெடுங்கள் ரூ. 75.00

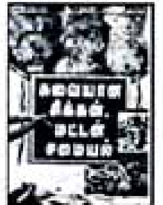


தேர்வுகள் முடிந்து முடிவுக்காக காத்திருக்கும் இத் தருணத்தில் அடுத்து என்ன படிக்கலாம் என்ற ஆலோசனையை விரிவாகத் தெரிவிக்கும் புத்தகம் இது. பொறியியல், மருத்துவ நுழைவுத் தேர்வுகள், பல் மருத்துவம், ஹோமியோபதி, செவிலியர், பார்மஸி, பாலிடெக்னிக்குகள், கம்ப்யூட்டர், பிளாஸ்டிக் கேட்டரிங்... என்று 400 பக்கங்களைக் கொண்ட இந் நூல் மிகவும் பயனுடையது. இதர நூல்கள் : மேற்கொண்டு என்ன படிக்கலாம்? (பட்டப் படிப்பு) பாகம்-1 ரூ. 48.00; பாகம்-2 (தொழிற்படிப்பு) ரூ. 35.00; எட்டாவது, பத்தாவது படித்தவர்களுக்கான தொழிற்படிப்புகள் 27.00; பள்ளிப் பிள்ளைகளின் கல்வி வளர்ச்சியும் பெற்றோர் பங்கும் 15.00; மழலையர் கல்விக்கு மணியான யோசனைகள் 65.00; மருத்துவ பொறியியல் நுழைவுத் தேர்வுகளுக்கான வழிகாட்டி 50.00; பிளஸ் டூ - பொதுத் தேர்வுக்கு தயாராவது எப்படி? 49.00

ஆங்கில உச்சரிப்பு அகராதி ரூ. 26.00

நம்மில் பலருக்கு ஆங்கிலம் தெரிந்தாலும் வார்த்தைகளை உச்சரிக்கும் போது தவறுகள் செய்கிறோம். தவறாக உச்சரித்து விடுவோமோ என்று அஞ்சி சிலர் ஆங்கிலத்தில் பேசத் தயங்குகிறார்கள். இக் குறையைப் போக்கிக் கொள்ள இப் புத்தகம் உதவும். இதர நூல்கள் : ஆங்கிலம் கற்றுக் கொள்ளுங்கள் 47.00; ஆங்கிலத்தில் பேசுவது எப்படி? பாகம் - 1 ரூ. 65.00; பாகம்-2 ரூ. 39.00; வளமான ஆங்கிலம் பேச வழிகள் 45.00; ஆங்கில வார்த்தைகளைச் சரியாக உச்சரிப்பது எப்படி? 12.00; ஆங்கிலச் சொல்லாற்றலை வளர்த்துக் கொள்வது எப்படி? 37.00; தமிழ் மூலம் ஆங்கில இலக்கணம் 57.00; ஆங்கிலத்திலும் தமிழிலும் கட்டுரைகள் எழுதுவது எப்படி? 34.00; இடியம்ஸ் ஃப்ரேஸஸ் தமிழில் விளக்கம் 22.00; அப்ரிவியேஷன்ஸ் சுருக்க விளக்கம் 18,00; ஆங்கிலத்தில் நாம் செய்யும் தவறுகளும் அவற்றைத் தவிர்க்கும் முறைகளும் 33.00; வகுப்பறையில் ஆங்கிலம் பேசிப் பழகுங்கள் 63.00; மணிமேகலை ஆங்கில-ஆங்கில-தமிழ்-அகராதி 94.00; மணிமேகலை தமிழ்-தமிழ்-ஆங்கில அகராதி 78.00; மணிமேகலை ஹிந்தி-தமிழ்-ஆங்கில அகராதி 26.00; மணிமேகலைத் தமிழ்-தமிழ் அகராதி 115.00; மலையாளம்-தமிழ் அகராதி 50.00; ஐந்து மொழி அகராதி 100.00; தமிழில் கலந்து விட்ட பிறமொழிச் சொற்களுக்கான அகராதி 30.00; எதிர்ப்பத அகராதி 23.00; ஆங்கில சொற்களுக்கான பல்பொருள் அகராதி 55.00; பிரெஞ்ச்-தமிழ்-ஆங்கில அகராதி 150.00.

சுவையான சிக்கன் மட்டன் சமையல் ரூ. 60.00



60 வகையான சிக்கன் உணவு வகைகளும் 91 வகையான மட்டன் உணவு வகைகளும் டபுள் கிரௌன் அளவிலுள்ள பெரிய புத்தகத்தில் சொல்லப்பட்டுள்ளன. குறைவான விலையில் மனதிற்கும் வயிற்றிற்கும் நிறைவு தரும் புத்தகம் இது. இதர சமையல் நூல்கள் : மலையாளச் சமையல் 15.00; முஸ்லிம் சமையல் 17.00; சீன உணவு வகைகள் 18.00; ஆந்திரச் சமையல் 20.00; உடுப்பிச் சமையல் 16.00; பிராமணச் சமையல் 20,00; மேலைநாட்டுச் சமையல் 16.00; கிராமத்துச் சமையல் 30.00; சட்னி, துவையல் தயாரிக்கும் முறைகள் 15.00; யாழ்பாணத்துச் சமையல் 17.00; மூலிகைச் சமையல் 16.00; நலம் பேணும் பால் உணவு 21.00; விருந்துகளில் பரிமாறக்கூடிய சைவ அசைவ உணவு வகைகள் 100.00; காய்கறி மற்றும் பழ சாலட் வகைகள் 28.00; பல்வேறு வகையான சாண்ட்விச்சுகளும் சாலட்டுகளும் 28.00; மஹாராஷ்டிரா சமையல் 42.00; விதவிதமான முட்டைச் சமையல் 12.00; சிக்கன் வகைகள் 12.00; காளான் சமையல் 18.00; சத்துள்ள காய்கறிப் பதார்த்தங்கள் 17.00; புதுவிதமான காய்கறிச் சமையல் 20.00; கீரை வகைகளும், பொடி வகைகளும் 12.00; வற்றல், வடாம், அப்பள வகைகள் 11.00; ஊறுகாய் வகைகள் 10.00; சமையலறைக் குறிப்புகள் 18.00; பழரச பானங்களும் ஜாம் வகைகளும் 12.00.

உடல் உறுதி பெற உடற்பயிற்சி முறைகள் பாகம் -1 ரூ. 15.00

யாருடைய உதவியுமின்றி வீட்டிலேயே செய்யக்கூடிய எளிமையான அதே சமயத்தில் முக்கியமான உடற்பயிற்சிகள் பட விளக்கங்களுடன் சொல்லப்பட்டுள்ளன. இதர நூல்கள் : உடல் உறுதி பெற உடற்பயிற்சி முறைகள் பாகம் -2 ரூ. 32.00; பெண்களுக்கான எளிய உடற்பயிற்சிகள் 20.00; யோகாசனம் கற்றுக் கொள்ளுங்கள் 33.00; பெண்களுக்கான யோகாசனம் 22.00; செக்ஸ் எக்ஸைஸ் 21.00; ஆண்மைக் குறைவும் பெண்மைக் குறைவும் 18.00; வயாக்ராவும் ஏனைய சிகிச்சை முறைகளும் 36.00; உடலுறவில் மனைவியை மகிழ்விப்பது எப்படி? 32.00; வாத்ஸ்யாயனரின் காமசூத்திரம் 40.00; முகப்பருவைப் போக்க முப்பது வழிகள் 10.00; நீங்கள் உயரமாக வளர வேண்டுமா? 10,00; ஒல்லியாக இருக்கும் நீங்கள் குண்டாக விரும்புகிறீர்களா? 10.00.

மேற்கண்ட புத்தகங்களுள் தேவையானவற்றை வி.பி.பி.யில் பெறக் கடிதம் எழுதுங்கள். பாதுகாப்பாக அனுப்பி வைக்கிறோம். தபால்காரர் புத்தகங்களை உங்களிடம் தரும் போது பணம் செலுத்தினால் போதும். (தபால் செலவு தனி). சென்னையில் இருப்பவர்கள் நேரில் வந்து வாங்கிக் கொள்வது சிக்கனம். தோறும் விற்பனை நேரம் : காலை 9 மணி முதல் மாலை 6 மணி வரை. ஞாயிறு விடுமுறை. கடிதம் எழுத வேண்டிய முகவரி :



மணிமேகலைப் பிரசுரம்,

தபால் பெட்டி எண் : 1447, 7. (பாண் 4) தணிகாசலம் சாலை, தியாகராய நகர்,
சென்னை - 600 017. தொலைபேசி : 434 2926 தொலைநகல் : 044-4346082..
இ-அஞ்சல் : Manimekalai@eth.net



வரதட்சணை வாங்குவது ஒரு போட்டியைப் போல் ஆகி விட்டது. "என் பையனுக்கு இந்தக் கார் கிடைத்திருக்கிறது. இந்த பைக் கிடைத்திருக்கிறது" என்று வெட்கமில்லாமல் பெருமை பீற்றிக் கொள்ளப்படுகிறது.



எங்களது உறுப்பினர்களின் குழந்தைகளின் திருமணங்களின் போது வரதட்சணை வாங்கப்பட்டதோ கொடுக்கப்பட்டதோ தெரியவந்தால் உடனே அவர்களை விலக்கி விடுகிறோம். இது நாடு முழுவதிலும் உள்ள இலட்சக்கணக்கான உறுப்பினர்களுக்கு விதிக்கப்பட்ட சட்டம்.

பொது இடங்களுக்குச் சென்று 'வரதட்சணை வாங்கவும் மாட்டோம், கொடுக்கவும் மாட்டோம்' என்று பொது மக்களை ஈடுபடுத்தி சத்தியப்பிரமாணம் செய்ய வைக்கிறோம். கல்லூரி, பள்ளி மாணவிகளையும், இளைஞர்களின் அணிகளையும் இந்த விஷயத்தில் தீவிரமாக ஈடுபடுத்தி வருகிறோம். இது ஒரு பெரும் அலையாக உருவாகி இந்த நாட்டையே ஆக்கிரமிக்கும் என்று எதிர்பார்க்கிறோம். இந்த விஷயத்தில் மதத் தலைவர்களையும் ஈடுபடுத்த முயற்சி செய்து வருகிறோம்.

"சினிமா போன்ற ஊடகங்களின் பாதிப்பு என்ன?"

"சமுதாயத்தில் நிலவும் பல கொடுமைகளையும் வெளிச்சத்திற்குக் கொண்டு வருவது ஊடகங்கள்தான். ஆனால் மீடியா இயங்குவதே விளம்பரம் செய்பவர்களின் உபயத்தினால் தானே? பொருளாதார நோக்கத்தையும் பொருட்களின் மீது ஆசையையும் தூண்டுவது விளம்பரங்கள்தான். அதனால் பொதுவாக எல்லாவிதமான ஊடகங்களிலும் பெரும் மாற்றம் ஏற்பட்டிருக்கிறது. மிகவும் சீரியஸான விஷயங்களைப் பற்றியே எழுதிக் கொண்டிருந்த பத்திரிகைகள் கூட இன்று ஃபேஷன், சினிமா பிரபலமானவர்கள் போன்ற விஷயங்களைப் பற்றி எழுத ஆரம்பித்து இருக்கின்றன.

சினிமாவை விட இன்று டீவிதான் அதிக வலிமை உள்ளதாக மாறியிருக்கிறது. புராணக் கதைகளைத் தவிர நவீன சீரியல்களும் பெண்ணினத்தை மிகவும் கேவலமாக சித்திரிக்கின்றன. பெண்கள் ஒருவருக்கு மற்றவர்கள் எதிரிகளாகவும் ஒருவர் மற்றவரை வீழ்த்த சதாசர்வ காலமும் திட்டம் போடுபவர்களாகவும் காட்டப்படுகிறார்கள். நான் பார்த்த சீரியல்களில், ஒரே ஒரு சீரியலில் மட்டும் கண நேர ஒற்றுமை இரு பெண்களுக்குள் ஏற்பட்டது. மருமகள் ஆண் குழந்தையைப் பெற்றெடுத்த போதுதான்!

என்னுடைய உறவுக்கார பெண் ஒருவர் பீகாரில் டாக்டராக இருக்கிறாள். அங்கெல்லாம் ஒரு பெண்மணி பெண் சிசுவைப் பெற்றெடுத்தால் அவளைப் பார்ப்பதற்குக் கூட யாருமே வர மாட்டார்களாம். நம் நாட்டில் இந்த மாதிரி ஒரு நிலைமையை ஏற்படுத்துவதில் மீடியாவிற்குப் பெரும் பங்கு இருக்கிறது.

இது விஷயமாக எப்படி மீடியாவில் உள்ளவர்களுக்கு உணர்த்துவது என்பது ஒரு பெரிய கேள்விக்குறியாக உள்ளது. நல்ல படங்களைத் தயாரிப்பவர்களின் படங்கள் விற்றுப் போகாததால் பொது மக்களால் பார்க்க முடிவதில்லை. அரசாங்கத்தால் நடத்தப்படும் தொலைகாட்சி நிலையங்களும் நல்ல சினிமாவைக் காண்பிப்பதில்லை. வித்தியாசமான, அர்த்தமுள்ள சீரியல்களை எடுக்க முயற்சி செய்பவர்களை ஊக்குவிப்பதும் இல்லை.

பெரும்பாலான படங்கள் பெண்களை கேவலப்படுத்துவதுதான் நிஜம். எப்போதாவது அத்திபூத்தாற்போல் ஒன்றிரண்டு படங்கள் பெண்களை மரியாதைக்குரியவர்களாக காட்டுகின்றன. 'அலைபாயுதே' படத்தின் கதாநாயகி, சுயமரியாதை உள்ள ஒரு படித்த பெண்ணாக வருவது ஒரு நல்ல உதாரணம். ஆனால் இது மாதிரி எப்போதாவதுதான் படங்கள் வருகின்றன.

சினிமா உலகில் எங்களைப் போன்ற பெண்மணிகளுக்குப் பெரிய செல்வாக்கு ஒன்றும் இல்லை. நான் 'உம்ராவ் ஜான்' மற்றும் 'கமன்' என்கிற இரண்டு இந்திப் படங்களின் தயாரிப்பில் தீவிரமாக ஈடுபட்டேன். அவை இரண்டுமே பெண்களைப் பொறுத்தவரையில் அர்த்தமுள்ள, நல்ல படங்கள்" என்கிறார் சுபாஷினி.

"சினிமா தயாரிப்பதில் பெண்கள் அதிகமாக ஈடுபட்டால் இந்த நிலை மாறுமா?"

"எல்லா பெண்களுக்கும் பெண்களின் பிரச்னைகள் முக்கியமாகத் தெரிவதில்லை. அரசியலில் ஈடுபட்டிருக்கும் பல பெண்மணிகள் பெண்களின் பிரச்னைகளைப் பற்றிக் கண்டு கொள்வதே இல்லை. ஒரு பெண்ணாக இருப்பதனால் மட்டும் பெண்ணினத்தைப் பற்றிய ஆர்வம் இருக்கும் என்று நம்மால் கூற முடியாது. மாறாக இந்த விஷயத்தைப் பற்றிப் புரிந்து கொண்டு ஆத்மார்த்தமாக ஒரு பெண் செய்கிறாள் என்றால் அதுதான் சிறந்தது. எப்படியும், இந்த விஷயத்தில் ஆண்கள் அக்கறை எடுத்துக் கொண்டால் சந்தோஷமாக இருக்கும்."

பேட்டி : **ஸ்வாதி**

படங்கள் : **ஜி. சுரேஷ்**

சினிமா சிவராத்திரி!

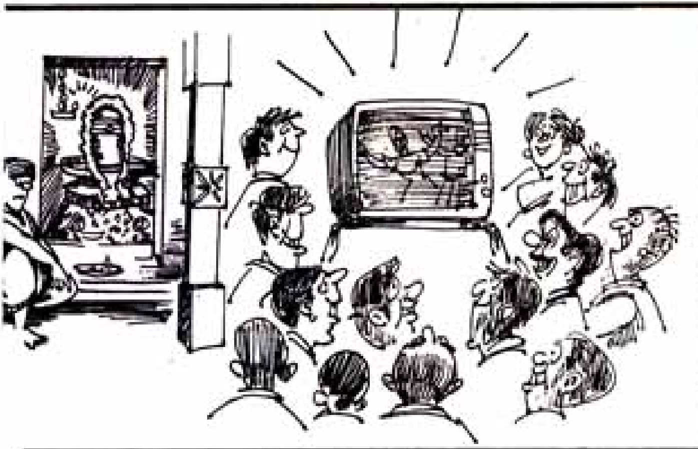
போன மாதம் (12.3.2002) நான் சிவ ராத்திரி தரிசனத்துக்காக ஒரு சிவன் கோயிலுக்குச் சென்றிருந்தேன். அது சிவலிங்கமும் அம்பாளும் புதிதாக பிரதிஷ்டை செய்யப்பட்ட, இரண்டு சிவாசாரியார்கள் உடைய கோயில். சாதாரண நாட்களில் மாலை நேரங்களில் தீபாராதனையின் போது பத்து பேருக்கு மேல் இருக்க மாட்டார்கள். அப்படிப்பட்ட கோயிலுக்குச் சென்றால்தான் அமைதியாகக் கடவுளை தியானிக்க முடியும் என்பதும், நாம் உண்டியலில் போடும் சிறு தொகையும் கோயில் வளர்ச்சிக்கு உதவும் என்பதும் என் எண்ணம்.

கோயிலை நெருங்குமுன்பே சீரியல் விளக்குகளும், ஆரவாரமும் கண்ணைக் கவர்ந்தன. 'அப்பா- இப்போதெல்லாம் மக்களுக்குக் கோயிலுக்கு வரக் கூட நேரமிருக்கிறது' என்று எனக்குள் சிறு மகிழ்ச்சி. கோயிலுக்குள் நல்ல கூட்டம். அதிகம் 3 வயது 20 வயதுக்குட்பட்ட ஆண் பெண் குழந்தைகளே. சன்னிதியில் இரவு அபிஷேகத்துக்குப் பால் கொண்டு வந்தவர்களும், வில்வ மாலை கொண்டு வந்தவர்களும், அர்ச்சனை செய்பவர்களும் என 7 அல்லது 8 பேர்! - கோயில் நோட்டீஸ் போர்டில் நான்கு கால அபிஷேக நேரங்களும் குறிப்பிட்டு, இரவு முழுவதும் படக் காட்சி காண்பிக்கப்படும் என்ற அறிவிப்பு! பக்கத்தில் மூவி. பெட்டி வந்து தரிசனம் தந்தது.



இரவு மணி 8.30. திடீரென ஒலிபெருக்கியில் இசைத்தட்டு முழங்க சிறு பெண் குழந்தைகள் (10 வயதுக்குட்பட்ட பள்ளி செல்லும் சிறுமிகள்தான்) இடுப்பையும் காலையும் வளைத்து சமீபத்திய திரைப்படத் துள்ளலிசைப் பாடல்களுக்கு (இரட்டை அர்த்தம் உள்ளவைதான்) ஆட ஆரம்பித்தனர். கூடியிருந்த இளைஞர்கள் அதற்குத் தக்கபடி கையால் கிளாப்ஸ் அடிக்க கோயில், களை(?) கட்டியது.

கோயிலின் வெளிப்புறத்தில் இதெல்லாம் உண்டுதான். இதெல்லாம் கோயிலின் வெளியே ஷாமியானா போட்டும், மேடை போட்டும் நடந்திருப்பதைப் பல தெருவோரக் கோயில்களில் கண்டு பொருமியிருக்கிறேன். ஆனால் சிவன் கோயிலில், சிவராத்திரி அன்று, கோயில்



உட்புறத்தில், சந்நிதிக்கு நேர் எதிரே இது தேவையா? இதை ஏன் அங்கிருந்த சிவாச்சாரியார்கள் தடுத்திருக்கக் கூடாது?

பக்திப்பரவச சிவராத்திரியாகாமல், சிம்ரன், மும்தாஜ் போன்றவர்களை நம் குழந்தைகள் உருவில் ஆடவிட்டு தொலைக்காட்சி துணையுடன் நான்கு கால பூஜையை நடத்தித்தான் சிவராத்திரி பரவசமாக கண் விழிக்க முடியும் என்றால் எங்கே போகிறோம் நாம்?

இரண்டாண்டுகளுக்கு முன் அமெரிக்கா சென்றிருந்தேன் நான். அங்கேயில்லாத டீவியா? சிடியா? ஆனால் எல்லாமே வீட்டுக்குள்தான். அங்கிருந்த இந்துக் கோயில்களில் இதுபோன்ற அசம்பாவிதங்கள் நிகழவேயில்லை. முருகன் சிலை பிரதிஷ்டை செய்வதற்காக நம் ஊர் சிவாச்சாரியார்கள் அங்கு வந்த அந்த மூன்று நாட்களும் என்னால் மறக்க முடியாதவை. கோயிலின் உள்ளே வேதபாராயணங்களும், கும்ப பூஜைகளும், கடஸ்தாபனமும் தான். 'மைக்'கில் திருப்புகழை ஒருவர் சொல்ல குழந்தைகள் அதைத் திரும்பச் சொன்னார்கள்.

மூக்களுக்கு நான் விடுக்கும் ஆதங்கமான வேண்டுகோள் இதுதான். நாள் முழுவதும், ஏன்? இரவும் பகலும் அனவரதமும் சினிமா பாருங்கள். ஆடுங்கள். கோயில் வளாகத்துக்குள்ளே கடவுளைத் தியானிக்க விரும்புபவர்களின் காதுகளை தயவுசெய்து கிழிக்காதீர்கள்.

— வெ. சுந்தராம்பாள்

(முன்னாள் ஆரம்பப் பள்ளி ஆசிரியை)





கலைவாணர் என்.எஸ்.கிருஷ்ணன் மருத்துவமனையில் மரணப் படுக்கையில் இருந்த போது செலவுக்கு மிகவும் சிரமப் பட்டதும், அந் நிலையிலும் அடுத்த படுக்கையிலிருந்த ஏழை மருந்து வாங்கக் காசில்லாமல் தவிப்பதைக் கண்டு, தன்னிட மிருந்த ஒரே விலையுயர்ந்த பொருளான பால் கொண்டு வந்த வெள்ளி கூஜாவைக் கொடுத்து உதவியதும் பலரும் அறிந்த செய்தி.

அவருக்குச் சென்னையில் சிலை வைத்து சில ஆண்டுகள் கழித்து ஒரு நினைவு தினத்தில் சில ரசிகர்கள் காலையில் ஒரு பெரிய ரோஜா மாலையை அதற்கு அணிவித்து விட்டு சற்றுத் தொலைவில் தேநீர் அருந்திக் கொண்டிருந்தார்கள். சிலையருகில் வந்த ஓர் இளைஞர் சுற்றுமுற்றும் பார்த்து விட்டு, ஏறி, அம்மாலையைக் கழற்றிக் கொண்டு வேகமாக நடந்தார். அதைக் கண்ட ரசிகர்கள் துரத்திப் பிடித்து அடிக்கத் துவங்கினார்கள். அவர்,

''ஐயா! நான் பரம ஏழை. என் தாயார் நேற்றிரவு இறந்து விட்டார். ஈமச்சடங்குகளுக்குப் பணமில்லை. சில நண்பர்களிடம் கேட்கலாம் என்று போயக் கொண்டிருந்தேன். புதிய ரோஜா மாலையைக் கண்டதும் அதையாவது அணிவித்து விடலாம் என்று எண்ணித்தான் எடுத்து விட்டேன். மன்னியுங்கள்'' என்று கெஞ்சினார். உடன் சென்று பார்த்த போது அவர் சொன்னது உண்மைதான் என்று தெரிந்தது. தங்கள் கையிலிருந்த பணத்தையும் கொடுத்து ஆறுதல் கூறிவிட்டுத் திரும்பினார்கள்.

''செத்தும் கொடுத்தார் வள்ளல் சீதக்காதி'' என்று ஒரு வரலாறு உண்டு. அது கலைவாணருக்கும் பொருந்தும் என்பது நிரூபணமாயிற்று.

- அ. ஷண்முகசுந்தரம்





நட்பு வட்டம்

யமுனா சின்னையன், நெய்வேலி - 3.

எங்கள் (நெய்வேலி) ஊரில் பங்குனி உத்ரம் திருவிழா நடந்தது. அன்னதானம் - மோர் பந்தல், காவடி ஆக மிகச் சிறப்பாகவே இருந்தது. இந்த காவடி, பால்குடம் இதைப் பார்க்கும் போது வேண்டுதல் தெரிகிறது. ஆனால் அலகு குத்திக் கொண்டும், முதுகில் கொக்கி போட்டு சிறிய தேர் இழுத்துக் கொண்டும், உடம்பில் ஒன்பது இடத்தில் கொக்கி போட்டு மாட்டு வண்டியின் மேல் கம்பு கட்டி அதில் தொங்கி வருவதையும் பார்க்கும் போது பக்தி போய் மனதில் ஒருவித அலறல் உண்டாகிறதே. ஏன் நம்மிடையே இப்படி ஒரு வழிபடும் முறை வந்தது. உள்ளம் வருந்தி என்பது போய், உடல் வருத்தி ஏன்?

இதையெல்லாம் ஒரு பார்வையாளராகப் பார்க்கும் போது நீங்கள் சொல்கின்ற உணர்வுகள் தான் ஏற்படும். சமீபத்தில் பழனியில் ஒருவர், பஸ் முழுக்க பயணிகளுடன் முதுகில் கொக்கி போட்டு இழுத்து கிரிவலம் வந்தாராம். படிக்கக் கஷ்டமாக இருக்கலாம்.

இங்கு பல விஷயங்கள் புரியாத புதிராகத்தான் இருக்கிறது. ஒரு தலைவலி வந்தாலே தாங்காதவர்கள் உண்டு. அவர்களே ஒரு சந்தர்ப்பம் என வரும் போது எப்படியோ மாறி விடுகிறார்கள்.

இவையெல்லாமே மனங்களின் அற்புதங்கள்தான். வெளியிலிருந்து இதைக் குறைசொல்ல ஒன்றுமில்லை. ஆன்மீகத்தில் பல அளப்பரிய சாதனைகள் நிகழ்வதுண்டு. அவற்றுள் இதுவும் ஒன்று.

ராதா ஸ்ரீதர், சென்னை - 78.

கஜானா காலி என்று சொல்லி ஆட்சியில் அமர்ந்த இந்த அரசு, பொங்கலுக்கு இலவச வேட்டி சேலை வழங்குவதை நிறுத்தியது. ஆனால் நாள்தோறும் கோயில்களில் அன்னதான திட்டத்தைச் செயல்படுத்தி வருகின்றதே. அது எப்படி?

(அரசியல் கேள்விகளும் கேட்கலாமே எனச் சொன்னாலும் சொல்லி விட்டேன், ஏகப்பட்ட அரசியல் கேள்விகள். கூடிய மட்டும் இதை 'ரெகுலர்' கேள்வி-பதில் நிகழ்ச்சியாக ஆக்காமல் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள்.)

சரி, உங்கள் கேள்விக்கு வருகிறேன். வயிற்றிற்கு சோறு இடுவது என்பது மிக உயர்ந்தது. நமது அண்டை மாநிலங்களிலிருந்து பல கோவில்களில் இது நடந்து வருகிறது. அங்கெல்லாம் போகும் போதுதான் கோயிலில் அன்னதானத்தின் அருமையைப் புரிந்து கொள்ள முடியும்.

இதற்கு நிறைய நன்கொடைகள் வந்திருப்பதாகக் கேள்வி. மக்கள் இந்த தானத்தில் பெருவாரியாகக் கலந்து கொள்ளலாமே!

கிரிஜா நந்தகோபால், திருச்சி - 21.

பெண்கள் தலைமைப் பொறுப்பிலிருந்து ஆட்சி செய்யும் மாநிலங்களில் மக்களுக்கான வசதிகளும், வளர்ச்சித் திட்டங்களும் 'ஆமை' வேகத்தில் தான் நடக்கின்றன. பெண்ணுக்கே உரிய குணமான பொறுமை, நிதானம் இவைதான் காரணமா?

ஆண்கள் முதலமைச்சராக இருக்கும் மாநிலங்களில் 'தடதட'வென நல்ல காரியங்கள் நடந்து விடுகின்றனவாக்கும்! என்ன கிரிஜா நீங்க?! அரசியலில் ஆணென்ன பெண்ணென்ன எல்லாம் ஒரே குட்டையில் ஊறிய மட்டைகள் தான்!

சரஸ்வதி கோவிந்தன், கோவை.

குவைத்திலிருந்து

சகோதரிகளுடன் கலந்துரையாடல்

மஞ்சுளா ரமேஷ்



இந்திய வாலிபரோடு போலி பாஸ்போர்ட் மூலம் இந்தியாவுக்குள் நுழைந்த தலால் ஆஸ்மி என்ற பெண்ணுக்குத் திருமணம் செய்து வைக்கும் அளவுக்கு ஒரு முதல்வர் துணிந்திருக்கிறார் என்றால் - இது அந்தப் பெண்ணின் மேல் ஏற்பட்ட பரிதாபம் மட்டும்தானா? ஒரு பெண்ணுக்கு உதவி செய்ய வேண்டும் என்பதில் எனக்கு இரண்டாம் கருத்து இல்லை. இருந்தாலும் இது ஒரு தவறான முன்னுதாரணமாகி விடுமோ என்ற ஆதங்கத்தில் கேட்கிறேன்.

எனக்கும் அதே ஆதங்கம் உண்டு. முதல்வர் மனிதாபிமானத்தால் முதலில் நெகிழ்ந்து விட்டாலும் பிறகு சுதாரித்துக் கொண்டு விட்டாரோ! அதனால்தான் அவர் தலைமையில் திருமணம் என்பதெல்லாம் இல்லையென்றாகி விட்டது என நினைக்கிறேன்.





படம்: த. மணிகண்டன் (?)

பெயர் வெளியிட விரும்பாத ஒரு சகோதரி.

என் வீட்டு அருகில் ஒரு பெண்மணி தன் கணவரின் நண்பர்கள் தன்னுடைய நண்பர்கள் என்றும், அவர்களுடன் விளையாடுவதும் தனியே வீட்டிற்கு வரவழைப்பதும் இவையெல்லாம் கணவன் எதிரில் மற்றும் கணவன் அருகில் இல்லாத போதும் செய்கிறாள்.

என் கணவர் மிகவும் கண்டிப்பானவர். மற்ற ஆடவர்களுடன் பேசுவதும் பழகுவதும் அனாவசியம் என்றும், அவரும் மற்ற பெண்களுடன் பழகவும் பேசவும் மாட்டார். நான் அந்தப் பெண்மணியுடன் மட்டும் த்ரோபால் விளையாட தினமும் போகலாம் எனப் போனேன். அந்தப் பெண்மணி,

"உங்கள் கணவர் வீட்டில் இருக்கும் போது நீங்கள் எப்படி வெளியே வந்தீர்கள்? அவர் உங்களை ஏதேனும் திட்டப் போகிறார்"

என என்னை அவளுடன் விளையாட சம்மதிக்காமல் என்னைக் கேள்வி மேல் கேள்வி கேட்கிறாள். இந்தப் பெண்மணி நடந்து கொள்வது நியாயமா? அவள் தன் இஷ்டம் போல் எப்படி வேணாலும் இருக்கலாம். ஆனால் அடுத்தவர் சிறிது தன் மனமாறுதலுக்காக வெளியில் வந்தால் எதிர்ப்பது மட்டும் நியாயமா?

உங்களுடன் அந்தப் பெண் விளையாட வில்லை என்பதற்காக அந்தப் பெண்ணை இந்த அளவு தரம்தாழ்த்துகிறீர்களே அது நியாயமா என நீங்கள்தான் யோசிக்க வேண்டும். ஒவ்வொரு வீட்டின் கலாசாரம் ஒவ்வொரு மாதிரி இருக்கும். இதில் உயர்வு தாழ்வு என்பதெல்லாம் எதுவும் இல்லை. முதலிலேயே அப்பெண்ணைப் பற்றி ஒரு அபிப்பிராயத்தை உருவாக்கிக் கொண்டு விட்டீர்கள். அதை அழித்து விடுங்கள். திறந்த மனதோடு அவரை அணுகி நல்ல தோழியாக்கிக் கொள்ளுங்கள். நல்ல உடற்பயிற்சியும் ஆகும். சிறந்த தோழியும் கிடைப்பாள்.

எஸ்.கே. விஜயா, சென்னை - 41.

நான் அறுபதைத் தாண்டியவள். எனக்குச் சின்ன வயதிலிருந்தே தூக்கம் வர மிகுந்த பிரயத்தனம் செய்ய வேண்டும். தினமும் தூக்க மருந்து போட்டுக் கொண்டால்தான் தூக்கமே வருகிறது. எத்தனையோ நண்பர்கள் சொன்ன வழிமுறை துளியும் எனக்கு உதவவேயில்லை. மெடிடேஷன், ரிலாக்ஸேஷன், ராமஜெபம் என்று பலவிதம் செய்தும் முடியவில்லை. மாத்திரை எடுத்துக் கொண்டால் காலையிலும் எழுந்திருக்க முடியாமல் தூக்கக் களைப்பு தொடர்கிறது. நீங்களோ, மற்ற சகோதரிகளுக்கு தெரிந்த முறைகளோ தங்கள் பத்திரிகை மூலம் தெரிவித்தால் ரொம்ப நல்லது.

சிறு வயதிலிருந்தே இப்படி இருக்கிறது என்பதால் உங்களுடைய உடல் இயற்கை வாகே அப்படித்தான் இருக்கிறது போலும். கட்டாயப்படுத்தி தூங்கித்தான் ஆக வேண்டும் என்ற மனவுணர்வினால்தான் கஷ்டம். விட்டு விடுங்கள். அமைதியான அந்த இரவு நேரத்தை அனுபவிப்பேன் என்று நல்ல புத்தகங்களைப் படியுங்கள். எண்ணமே வராமல் நிச்சலனமாக அமைதியாக அமர்ந்திருக்க முயற்சி செய்யுங்கள். எந்த எண்ணமும் இருக்கக் கூடாது. அப்போது உடம்பு தானாக ரிலாக்ஸ் ஆகும்.

ஜலஜோதி விக்னேஷ், சென்னை - 4.

கதைகள் எப்படிப்பட்டதாக எழுத வேண்டும்? கற்பனைகளில் உருவாகும் கதைகள் எழுத்து வடிவத்திலும் அப்படியே அமைய எப்படிப் பாடுபட வேண்டும் - எழுத உட்காரும் போது, எழுதும் போது நினைத்தவைகளை எழுதுவதில் ஏன் சிரமம் ஏற்படுகிறது?

'சொல்லித் தெரிவதில்லை மன்மதக் கலை' என்பார்களே, எழுத்தும் அப்படித்தான். தானாக வரும். வரவழைக்க முயற்சி செய்யாதீர்கள். நினைத்ததை நினைத்தபடி எழுதுங்களேன். உங்கள் சூழ்நிலையை சுவையாகவும், ரசனையோடும் நினைக்க, ரசிக்க ஆரம்பித்தீர்களானால் தானே எழுத வரும்.

என்.கே. ஈகவரி, பெங்களூர் - 40.

அரசியலில், எதைப் பற்றிக் கேட்க வேண்டும் சகோதரி? 'அமைதிப் பூங்கா'வாம் சென்னையில், நாளொரு "கொள்ளைகளும் பொழுதொரு கொலைகளும் நடப்பதைப் பற்றியா?" அல்லது 'விலைவாசிகளின் ஆகாயமளாவிய, உயர்வைப் பற்றியா?" பட்டப் பகலில் நடக்கும் வழிப்பறி பற்றியா? (குறைதீர்ந்ததா சகோதரி?)

உங்கள் கோபம் புரிகிறது. கே.பி. சுந்தராம்பாள் போல இன்னும் நிறைய 'பற்றியா?' நானும் போடலாம். நிலைமை!

சங்கரி பத்மனாபன் - பாண்டி.

அன்றாடம் விதவிதமானவர்களைச் சந்திக்கும் உங்களுக்குச் சமீபத்தில் அப்படிச் சுவையான அனுபவத்தைத் தந்தவர்கள் உண்டா?

இது 'சுவையான அனுபவமா' என நீங்கள்தான் சொல்ல வேண்டும். பத்மஸ்ரீ விருது பெற்ற திரையுலகத்தினர் யார் யார் எனக் கேட்டால் சரியாகச் சொல்லி விடுவோம். ஆனால் தங்கள் துறையில் மிகப் பெரும் தொண்டாற்றியவர்களுக்கும் பத்மஸ்ரீ விருதுகள் தரப்படுகின்றன. ஆனால் அவர்கள் பொது மக்களிடையே கவனம் பெறுவதில்லையே என ஆதங்கப்பட்டேன்.

அப்படி இம்முறை பத்மஸ்ரீ விருது பெற்ற டாக்டர் மாதங்கி இராமகிருஷ்ணன் மிகப் பெரும் சாதனையாளர். பிளாஸ்டிக் சர்ஜரி துறையில் அனுபவம் வாய்ந்த மருத்துவர். குறிப்பாகத் தீப்புண்கள் ஏற்பட்டவர்களுக்கு அவர் செய்த சேவை மகத்தானது.

கீழ்ப்பாக்கம் மருத்துவமனையில் தற்கொலை முயற்சியில் வெந்து போய்த் துடிக்கும் பெண்களுக்கு அவர் எப்பேர்ப்பட்ட சேவை செய்திருக்கிறார். நான் பலமுறை இவற்றை நேரடியாகவே அறிந்திருக்கிறேன்.

அப்பேர்ப்பட்டவரை நம் மலரில் கௌரவிக்க வேண்டும் என செய்தியாளர்கள் மூலம் அணுகினால்... அப்பப்பா... அவர் எடுத்தெறிந்து பேசியவிதம்... ஒருவருக்கு பதில் இன்னொருவரைப் பேசச் சொன்னால்... அவருக்கும் அதே பதில்தான். அவருக்கு ஏன் பத்திரிகையாளர்கள் கசந்து போனார்கள் என்று தெரியவில்லை.

ஒரு காலத்தில் புன்னகையும் கனிவுமாக வலம்வந்த டாக்டர் மாதங்கியைக் காலமும், சூழலும் எப்படி மாற்றி விட்டது. எனினும் அவருடைய சேவைக்கும், மருத்துவத் திறனுக்கும் 'பத்மஸ்ரீ' விருது பெற்றதற்கு, நம்முடைய பாராட்டுக்கள்.

உப்பு என்றால்

kristal

kristal என்றால்

உப்பு



* ஒட்டாமல் உதிரும் தன்மை
* ஆரோக்கியத்துக்கு ஏற்ற அயோடின்
* எல்லா கடைகளிலும் கிடைக்கிறது

கிரிஸ்டல் உப்பு என்று கேட்டு வாங்குங்கள்

G. Das & Co Ltd.,
110, Nelson Manickam Road,
6th Floor,
Chennai - 600 029.
Phone : 374 2626 / 374 1111

வியாபார விசாரணைகள் வரவேற்கப்படுகின்றன

பணம்

ட்வின் பில்டிங்

நிதி அமைச்சர் அதிருஷ்டக்காரர்...

வருடத்துக்கு ஒருமுறைதான் பாராளுமன்ற பட்ஜெட் கூட்டத் தொடரில் கரகோஷத்துக்கும், கூச்சல் குழப்பத்துக்கும் இடையே அரங்கேற்றுகிறார்...

இடையில் இடைக்கால பட்ஜெட் போட்டு நாட்டினர் அனைவரின் வயிற்றையும் ஒருசேரக் கலக்குகிறார்...

ஆனால்...

திருவாளர்/திருமதி பொதுஜனமோ... ஆண்டு முழுவதும், மாதா மாதம், வாரா வாரம், ஏன்... தினம் தினம் கூட தன் வரவு செலவு பட்ஜெட்டை போட்டு இழுத்துப் பிடிக்கத் திண்டாடி மூச்சுத் திணறி முழி பிதுங்க நிற்கிறார்கள்...

திருவாளர்/திருமதி பொது ஜனத்தின் பட்ஜெட்டில் துண்டு விழுந்தால் (துண்டு என்ன, வேஷ்டி... பெட்ஷீட்... எல்லாமே சர்வசாதாரணமாக விழுகிறதே..) அவருக்குக் கைகொடுக்க யார் மீதும் வரி





போட முடியாது. உலக வங்கிகள் கடன் தராது...

அவ்வப்போது உயரும் சம்பளமும், பஞ்சப்படியும் ஆறு கஜ சேலைக்கு பதில் கிடைத்த கைக்குட்டையாகத்தான் இருக்கும்...

ஆனால்...

நம் கையிலுள்ள காசு எங்கெல்லாம் பறந்து போகிறது... எப்படியெல்லாம் விரயமாகிறது என்று கண்களைத் திறந்து பார்த்தாலே நமக்குப் 'பகீர்' என்றிருக்கும்.

இப்போது உங்கள் வீட்டைச் சுற்றி ஒரு ரவுண்டு வருவோமா...

பணம் எங்கெல்லாம் பறந்தோடிப் போகிறது என்று பார்ப்போமா?



எங்கே போகிறது?

சட்டென்று வீட்டைச் சுற்றி ஒரு குட்டி ரவுண்டு அடியுங்க...

யாரும் இல்லாத ரூமில் கேட்க நாதியில்லாமல் சுற்றும் ஃபேன், பகல் நிலவாய்க் காயும் டியூப்லைட்டும் கண்ணில் படுகிறதா?

உடனே ஆஃப் பண்ணுங்க...

எரிவது லைட் மட்டும் இல்லை... உங்கள் பணமும்!

பாத்ரூமில் 'சொட், சொட்'டென்று ஒழுகும் பைப் மூலம் விரயமாவது தண்ணீர் மட்டுமா? பணமும்தான்...

தண்ணீர் கஷ்ட நேரத்தில் தண்ணீரும் காசு... அதை ஓவர் ஹெட் டாங்கிற்கு ஏற்றும் மோட்டாரின் கரண்டுக்கும் காசு...

ஸோ... டபுள் விரயம்!

உங்கள் வீட்டு அலிபாபா குகையான ஃப்ரிஜ்ஜை திறந்து பாருங்க...

அதில், எத்தனை வகை பாத்திரங்களில் தினுசு தினுசாகக் குழம்புகள், கூட்டுகள், பொரியல்கள்... புளித்த தயிர், கோயம்பேடு மார்க்கெட்டுக்குப் போட்டியாகக் கறிகாய்கள்... ப்ரீசரில் அடைந்து கிடக்கும் பன்னீர், சீஸ் இத்யாதிகள் என்று ஹவுஸ்ஃபுல்லாக இருக்கிறதல்லவா!

உண்மையைச் சொல்லுங்கள்...

உங்கள் வீட்டினர் மூன்று நாள் ரசத்தை சாப்பிடப் போகிறார்களா?

இல்லை...

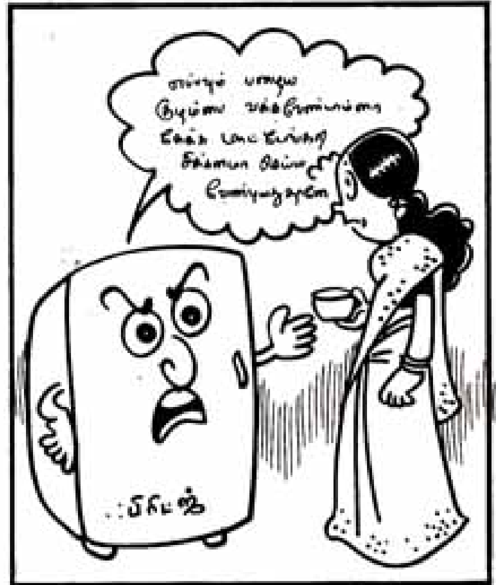
அந்த ஒன்றரைக் கரண்டி கத்தரிக்காய் ரசவங்கியை அடுத்த நாள் யாராவது மறக்காமல் சூடாக்கி உண்ணப் போகிறார்களா?

மொத்தமாக வாங்கி ஸ்டாக் வைக்கப்பட்டுள்ள காய்கறிகளில் எப்படியும் 20 சதவிகிதமாவது முற்றல், வாடல், வெம்பல், அழுகல் என்று 10 நாட்களுக்குப் பிறகு குப்பைத் தொட்டிக்குத்தான் போகிறது.

நம் கத்திரி வெய்யில் க்ளைமேட்டில் அடிக்கடி பவர் கட் ஆகும் ஊர்களில் ஓரிரு நாட்களுக்கு மேல் சமைத்த உணவை ஃப்ரிஜ்ஜில் வைத்து உபயோகிப்பதும் ஆரோக்கியக் கேடையே விளைவிக்கிறது.

அளவுக்கதிகமாக சமையல் செய்வதை தவிருங்கள்.

இன்றைய விலைவாசியில் மீந்த சாப்பாட்டை தூர எறிவது மகா பாவம். அதனால்தானோ என்னவோ சிலர் மிச்ச மீதியை ஃப்ரிஜ்ஜில் பத்திரப்படுத்தி விட்டு



ப்ரிஜ் ரொம்பி வழியும் நிலை வந்தபின் கத்தப்படுத்தி அத்தனை பண்டங்களையும் வேலைக்காரி முனியம்மாவுக்குத் தருகிறார்கள்.

"மிஞ்சின உடனேயே குடுக்கக் கூடாதா.... ஊசக் குழம்பு யாருக்கு வேணுமாம்?" என்று முனியம்மா குழம்பைக் கொட்டி விட்டுப் போவாள்!

அடுத்தது உங்கள் சமையலறை அலமாரி... என்றோ எக்ஸிபிஷனில் வாங்கிய பருப்புப் பொடி 'மண்ணு மாதிரி இருக்கு' என்று மூலையில் உட்

கார்ந்திருக்கும்.

கடலைப் பருப்பு டப்பாவில் பூச்சி காலனியே இருக்கும்..

ரவை பாட்டிலில் வண்(டு!)டலூர் ஜூ இருக்கும். வாசலில் வந்த சேல்ஸ் கர்ல்லிடம் வாங்கிய முந்திரி பிஸ்கட் தவிடு மாதிரி இருப்பதால் உங்கள் வீட்டு ஜிம்மி கூட சாப்பிடாது...

அனைத்திலும் போனது உங்க காசு... நீங்களும் உங்க வீட்டுக்காரரும் சம்பாதிச்ச காசு!

அளவாக மளிகைப் பொருட்கள் வாங்குங்கள்... வாங்கியவற்றை நன்றாகப் பராமரியுங்கள்... அவை செலவான பின் நல்ல தரமான பிராண்டுகளையே வாங்குங்கள்.



வீணாவது குறையும்.

முக்கியமான ஒன்று...

வீட்டுக்குத் தேவையான மளிகைப் பொருட்கள் வாங்கச் செல்லும் முன் உங்கள் சமையலறையைச் சோதனையிட்டு விட்டு மறக்காமல் லிஸ்ட் எழுதிக் கொண்டு கடைக்குச் செல்லுங்கள்.

டிபார்ட்மெண்டல் ஸ்டோர்களின் ஷெல்ஃப்புகளில் அடுக்கப்பட்டுள்ளவையை மனம் போன போக்கில் வாங்காதீர்கள். 'இலவசம்' என்ற எழுத்தால் மயங்கி அவசியமற்றதை வாங்கி பணத்தைத் தொலைக்காதீர்கள்.

ஹாலில் உட்கார்ந்திருக்கும் டெலிபோனை கவனியுங்க...

அனாவசியமான அரட்டை, அடிக்கடி எஸ்.டி.டி., இன்டர்நெட் ப்ரௌஸிங் என்று நீங்கள் எது செய்யும் போதும் மீட்டர் எகிறிக் கொண்டே இருக்கும். நினைவிருக்கட்டும்.

பில் வரும் போது நெஞ்சைப் பிடித்துக் கொள்வதை விட முளையிலேயே கிள்ளுங்கள்.

குழந்தைகள், ரெண்டுங்கெட்டான்கள், பெரியவர்கள் அனைவருமே செய்யும் கால், பேசும் நேரம் ஆகியவற்றை ஒரு டைரி போட்டு எழுத ஆரம்பித்தால் அவசியமின்றி போன் செய்ய தன்னால் கை கூசுமே!

உடனே டெலிபோனுக்கு 'லாக் புக்' போடுங்கள். எஸ்.டி.டி.யைப் பூட்டுங்கள்.

உங்கள் வீட்டுத் துணி அலமாரியைப் பார்த்தாலே புரியும் நீங்கள் கோடீஸ்வரி ஆகாத காரணம்!

மேட்ச் ஆகாத பிளவுஸ்... டைட் ஆன பட்டு ரவிக்கை, நீளம் பத்தாத புடவை, அகலம் இல்லாத கரிதார், மிக மெலிதான நைட்டி...

சரியான ஃபிட்டிங் இல்லாத பேண்ட், ஷர்ட், ஃபேஷன் போன ஸ்கர்ட், தலைக்கு வைக்க ஒரு கூடை கிளிப், பத்து விரல்களுக்கு இருபது நிறங்களில் நெயில் பாலீஷ் என்று அனுமார் வாலாய் நீளும் உபயோகப்படாதவற்றின் பட்டியல்...

இதற்குக் காரணம்...

தேவையற்ற ஷாப்பிங்...

திட்டமிடப்படாத ஷாப்பிங்...

அவசரத்தில் செய்யும் ஷாப்பிங்...

போட்டா போட்டியில் செய்யப்படும் பர்சேஸ்...

வருடம் ஒருமுறை கூட உடுத்தப்படாத காஞ்சிபுரம் புடவைகள் எத்தனை உங்களிடம் இருக்கின்றன... இந்தக் காசு பேங்கில் இருந்தால் இருபதாம் தேதி 'பகீர்' தேதியாகுமா?

பொறுமையாக ரெடிமேட் உடையைப் போட்டுப் பார்த்து வாங்கினால் அளவு நிச்சயம் சரியாக இருக்குமே...

வெளிச்சத்தில் மேட்ச் பிளவுஸ் வாங்கினால் கலர் மாறுமா?

ராதிகா போடுகிறாள் என்பதற்காக நீங்களும் புடவைச் சீட்டு போட வேணுமா?

யோசியுங்கள்....

அளவு சரியில்லாத துணிமணிகளை நல்ல டைலரிடம் போய் ஆல்டரேஷன் செய்தாலே போதும்...

இந்த ஆண்டு துணி பட்ஜெட் குறையும்...



ஹலோ! 'நாமும் மற்றவரைப் போல கார் மற்றும் டூ-வீலர் ஓட்ட வேண்டும், எங்கு கற்பது? யாரிடம் கேட்பது? காஸ்ட்லியாக இருக்குமோ?' என்ற எண்ணம் நம்மிடையே பலருக்கு இருப்பது உண்மைதானே? ஏன் இந்த கூச்சம், தயக்கம்? உங்களுக்காகவே, ஆண், பெண் இருபாலருக்கும் தனித்தனியாக கார் மற்றும் ஸ்கூட்டி, கைனடிக் ஹோண்டா ஆகியவற்றில் டிரைவிங் கற்றுக் கொள்ள மேலும் தாமதிக்காமல் உடனே எங்களை அணுகவும். கோடை விடுமுறையில் ஒரு பயனுள்ள பயிற்சி உங்களுக்காகவே!

ஹலோ! ஒரு நிமிடம்!
நீங்களும் டிரைவிங்
கற்கலாமே!



டீன்ஏஜ் முதல் 50 வயது வரை. **சாண்ட்ரோ, மாருதி,** ஸ்கூட்டி, கைனடிக் ஹோண்டா இவைகள் பெண்களுக்கு மட்டுமல்ல. ஆண்களுக்கும் மிக எளிதாக விரைவில் பயிற்றுவிக்கப்படுகிறது.

இதோ வள்ளி டிரைவிங் ஸ்கூல் உரிமையாளர் திருமதி வள்ளி அவர்களுடன் ஒரு சிறு உரையாடல்:

நீங்கள் விரைவாக எளிதாகப் பாதுகாப்பாக வாகனங்களை இயக்க கற்றுக் கொடுப்பது எப்படி?

''முதல் நாள் அவர்களுக்கு மனப்பயிற்சி கொடுப்போம். அதன் மூலம் தன்னம்பிக்கை, உடல் வலு, புரிந்து கொள்ளும் தன்மை அதிகப்படும். பிறகு அவர்கள் இயக்க விரும்பும் வாகனம் பற்றி விளக்குகிறோம். அடுத்ததுதான் அவர்களுக்கு வாகனம் இயக்கக் கற்றுத் தருகிறோம். அவர்களின் மனதைப் பக்குவப்படுத்தி விடுவதால் எளிதாகப் புரிந்து சில நாட்களிலேயே கற்றுக் கொள்கிறார்கள்'' என்கிறார்கள் திருமதி. வள்ளியும் அவரது கணவர் திரு. வள்ளியப்பனும்.

கணவன் – மனைவி இருவரும் ஸ்கூட்டர் ஓட்டக் கற்றுக் கொள்ள வேண்டுமா? கார் ஓட்டக் கற்றுக் கொள்ள வேண்டுமா? நீங்கள் உடனே தயங்காமல் தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி

வள்ளி டிரைவிங் ஸ்கூல்

(அரசு அங்கீகாரம் பெற்றது)



புது எண். 13 (ப.எண்.7) தண்டபாணி தெரு,
தி. நகர், சென்னை - 17.
(பனகல் பார்க் அருகில்,வெங்கட்நாராயணா ரோடு எதிரில்; வேளாங்கன்னி பள்ளி அருகில்)
ஃபோன் : Off : 436 4815 Res : 484 2466
பேஜர் : 9628445790. செல் : 9840043648

அலுவலக நேரம் :
காலை 7.00 மணி முதல் மாலை 7.00 மணி

குறிப்பு : பெண்களுக்குக் கற்றுத்தர பெண் பயிற்சியாளர்கள் உண்டு.

புடவைகள் சல்வாராகவும், நைட்டியாக வும் மறு அவதாரம் செய்தாலே போதும்...

உங்கள் பட்ஜெட்டில் விழும் பொத்தலை ஓரளவு சரிசெய்து விடலாம்.

எரிபொருள் சிக்கனத்தைப் பற்றி உலகெங்கும் கருத்தரங்குகள் நடந்தாலும் நாம் கவலைப்படுவதில்லை...

ஒரே நடையில் நான்கு வேலைகளை முடிக்கப் பழகினால், பெட்ரோல் செலவு - பஸ் - ஆட்டோ செலவு குறையும்...

இதனால்தான் இன்று கூட டாலரில் கொழிக்கும் அமெரிக்கர்கள் CAR POOL என்று ஒரே ஏரியாவுக்குச் செல்பவர்கள் அனைவரும் யாரோ ஒருத்தருடைய காரில் ஆபீசுக்கும், பள்ளிக்கூடத்துக்கும் செல்கிறார்கள்...

வாரத்தில் ஐந்து நாட்கள் ஓட வேண்டிய ஒருத்தரின் கார் வாரத்தில் ஒரு நாள் மட்டுமே ஓடுகிறது, ஐந்து பேருடன்!

தீபாவளி, பொங்கல், குழந்தைகள் ஸ்கூல் திறக்கும் மாதங்களில் செலவு விழி பிதுங்கச் செய்யும்.

இதைச் சமாளிக்க ஒரு சுலப வழி...

அந்தந்த மாதங்களில் முதிர்வடையக் கூடிய ரெக்கரிங் டெபாசிட்டுகளை ஆரம்பியுங்கள்.

மாதா மாதம் செலவோடு செலவாக ரெக்கரிங் டெப்பாசிட்டையும் சிறுகச் சிறுகக் கட்டி வந்தால் செலவு மாதங்களில் அவை அட்சயபாத்திரம் போல கைகொடுக்கும்.

கேபிள் டீவியில் தினமும் அரை டஜன் சினிமா காட்டப்படும் போதும் திருட்டு வீடியோ சினிமாக்கள், லேட்டஸ்ட் ரிலீஸ் படங்களுக்கு பிளாக் டிக்கெட், ஐஸ்கிரீம், கோக், வீடு திரும்புமுன் ஹோட்டல் என்று எத்தனை விதங்களில் காசு இறக்கைக் கட்டிக் கொண்டு பறக்கிறது!

எல்.கே.ஜி. படிப்புக்கே டியூஷன் ஃபீஸ், தெருவை தனியே க்ராஸ் செய்யத் தெரியாத குழந்தைகளுக்குக் கம்ப்யூட்டர் க்ளாஸ், வீடியோ கேம்ஸ், சர் சர் என்று பறக்க கோ-கார்ட்டிங், தலைகீழாக சுழன்று சாகசம் செய்ய அம்யூஸ்மென்ட் தீம் பார்க், பர்த்டே பார்ட்டி அமர்க்களங்கள் என்று புதிதாய் ஆட்டி வைக்கும் மோகங்கள் பணத்தை கபளீகரம் செய்வது தனிக்கதை.

யோசித்துப் பாருங்களேன்...

இப்படி எத்தனையெத்தனை வழிகளில் உங்கள் வீட்டில் பணம் பறக்கிறது என்று கண்டுபிடித்து அதன் இறக்கையை முறித்தால் தானாக பெட்டிக்குள் உட்காருமே...

முக்கியமாக ஒரு சேதி...

உங்களுக்கு க்ரெடிட் கார்டு அவசியமா என்று பலமுறை யோசித்த பின்னரே அதை வாங்கி உபயோகியுங்கள்.

இந்த 'ப்ளாஸ்டிக் பண'க் கலாச்சாரம் நம்மில் பலரை இன்று பிடித்து ஆட்டும் பேய்!

க்ரெடிட் கார்டு கலாச்சாரத்தால் நேராக் கடனில் மூழ்கித் தவிக்கும் மத்தியவர்க்கத்தினர் ஏராளம்.

பையிலிருந்து நோட்டுகளை எண்ணிச் செலவழிக்கும் போது இருக்கும் சுருத்து க்ரெடிட் கார்டை நீட்டும் போது பலருக்கு இருப்பதில்லை.

பில் வரும் போது விமானம் தாக்கிய ட்வின் டவர்களாகிறார்கள் தம்பதியினர்!

அனைவருமே இன்று செய்யாதது ஒரு விஷயம்... அதுதான் வரவு செலவுக் கணக்கு எழுதுவது.

ஆற்றில் போட்டாலும் அளந்து போடும் பொறுப்பு கணக்கெழுதினால் தானே வந்து விடும். குடும்பத்தினர் அனைவருமே வரவு செலவுகளைப் பற்றிக் கருத்துப் பரிமாறிக் கொள்வது ஒரு ஆரோக்கியமான பழக்கம்.

குழந்தைகளுக்குக் கூட ஓரளவாவது குடும்பத்தின் பொருளாதார நிலை பற்றிச் சொல்லித் தந்தால் அவர்களும் வரவுக்குள் செலவை அடக்குவதில் பங்குபெறுவார்கள்.

குமாஸ்தா வீட்டுக் குழந்தையைக் கூட ராஜா வீட்டுப் பிள்ளை போல் வசதிக்கு மீறி வளர்த்து தாங்களும் கஷ்டப்பட்டு அக் குழந்தையையும் பொறுப்பற்ற மனிதனாய் ஆக்குவது பல நடுத்தரவர்க்கத்தினரும் புரியாமல் செய்யும் தவறு.

இதைத் தவிர்த்தாலே, நாளைய தலைமுறையும் பணத்தைக் கருத்துடன் கையாளும்.

— உஷா ஸ்ரீகுமார்

ஹைகூ

தினமும் ஹோலி கொண்டாடினான்
மெக்கானிக் சிறுவன்
மேனியெங்கும் கிரீஸ்! - ராணி





நாடுங்கள் நல்லது நடக்கும்

ஜோதிடர் பூலோக வைகுண்டம்
ஸ்ரீரங்கம் ஸம்ரக்ஷணா
அய்யங்கார் பெருமாள்

கலியுக வரதனை

நாடுங்கள்...

S.A.P. வரதன்

ஜாதகம், கைரேகை, பெயரியல் நிபுணர்

- 75 வருடகால அனுபவமுள்ள தெய்வ அருள்பெற்ற ஜோதிடர்
- மூன்று நூற்றாண்டுகள் கண்ட அனுபவம் வாய்ந்த குருவாயூர் ஸ்ரீபரமானந்த பரமேஸ்வர குருக்களின் உதவியோடு பரிகாரங்கள்
- இன்னல்கள் போய் நன்மைகள் பெருக... வருவீர்!
- ஆலோசனைக் கட்டணம் நபர் ஒன்றுக்கு ரூ.108/- மட்டுமே

**E.W.S. 1743 VASANTHAM COLONY, 1St,
(PILLAYAR KOIL OPPOSITE LANE), ANNA NAGAR WEST,
CHENNAI - 600 040.PH: (044)620 9541**

குறிப்பு: ஜோதிடம் பார்க்க வரும் பெண்கள் தயவு செய்து மிக சுத்தமாக வரும்படி வேண்டப்படுகிறது.



ஸ்ரீ அய்யப்பா டிராவல்ஸ் & ஏஜன்ஸிஸ்

13/27, வெள்ளாளத் தெரு, புரசைவாக்கம், சென்னை-84. போன் : 6431023, 6402749

E-mail : sriayyappatravels@hotmail/yahoo/rediff.com

1) வடநாட்டு வைஷ்ணவ திவ்யதேச யாத்திரை. 16-5-2002 முதல் 13 நாட்கள். 2-ம் வகுப்பு 3 டயர் ரயில். 2x2 பஸ். உணவு. தங்குமிடம் உள்பட ரூ. **6,300/-**

2) திருக்கயிலாய மானசரோவர் யாத்திரை. 16-5-2002 முதல் 25 நாட்கள். ரயில். விமானம். கார் மூலம் உணவு, தங்குமிடம் உள்பட ரூ. **75,000/-** சென்னையிலிருந்து சென்னை வரை.

3) 12-6-2002 முதல் 7 நாட்கள். சோழநாடு 40. நடுநாடு 2. தொண்டைநாடு 22. 64 மங்களாசசன வைஷ்ணவ திவ்யதேச யாத்திரை. பஸ். உணவு. தங்குமிடம் உள்பட ரூ. **3,060/-**

4) 20-6-2002 முதல் 7 நாட்கள். பாண்டிய நாடு 18. மலைநாடு 13. 31 மங்களாசாசன வைஷ்ணவ திவ்யதேச யாத்திரை. பஸ். உணவு. தங்குமிடம் உள்பட ரூ. **3,060/-**

5) 27-6-2002 முதல் 4 நாட்கள். நால்வர் பாடல் பெற்ற திருமுறைத் சைவத் திருத்தலங்களில் தொண்டை நாட்டுத் திருத்தலம் 32-ம் காணும் வாய்ப்பு. பஸ். உணவு. தங்குமிடம் உள்பட ரூ. **1,440/-**

6) 2-7-2002 முதல் 3 நாட்கள் நால்வர் பாடல் பெற்ற சைவத்திருமுறைத் தலங்களில் நடுநாட்டுத் திருத்தலங்கள் 22-ம் தரிசிக்கும் அரிய வாய்ப்பு. பஸ். உணவு. தங்குமிடம் உள்பட ரூ. **1,080/-**

7) 6-7-2002 முதல் 7 நாட்கள் நால்வர் பாடல் பெற்ற சைவத் திருமுறைத் தலங்களில் சோழ நாட்டின் காவிரி வடகரைத் திருத்தலங்கள் 63-ம் காணும் அரிய வாய்ப்பு. பஸ். உணவு. தங்குமிடம் உள்பட ரூ. **2,430/-**

8) 15-7-2002 முதல் 20 நாட்கள் கொண்ட திருக்கயிலாய மானசரோவர் யாத்திரை. இந்த யாத்திரையில் பிரபல முன்னணி எழுத்தாளரும், பிரபல டாக்டர்களும் மற்றும் முக்கிய விஐபி-க்கள் கலந்து கொள்கிறார்கள்.

9) 15-7-2002 முதல் 16 நாட்கள். அமர்நாத் (ஐஸ்லிங்கம்) 9 நவசக்தி பீட யாத்திரை. அமர்நாத் வைஷ்ணவி. க்ஷீர்பவானி, சாமுண்டா வஜ்ரேஸ்வரி, 'ஜ்வாலாமுகி' சின்னமஸ்த்தா. நைனாதேவி. மானஸாதேவி. சண்டிதேவி. சாவித்திரிதேவி. 2-ம் வகுப்பு 3 டயர் ரயில். 2x2 பஸ். உணவு. தங்குமிடம் உள்பட ரூ. **7,290/-**

10) 5-8-02 முதல் 6 நாட்கள். ஆடி அமாவாசை பாணதீர்த்தம். 2x2 பஸ். உணவு. தங்குமிடம் உள்பட ரூ. **2,070/-**



ஸ்ரீ டிராவல்ஸ்

194 - a. முதல் மாடி, அண்ணா சாலை, ஆயிரம் விளக்கு, சென்னை - 600 006.
போன்: 8516799, 8418339, பேக்ஸ் : 8418339 இ-மெயில்: sritrave@satyam.net.in

ஸ்ரீ டிராவல்ஸ் அளித்திடும் கோடை கால சுற்றுலாக்கள்

சுற்றுலா எண் 1 : சென்னை - புது டெல்லி - குருசேத்திரா - சண்டிகர் - சிம்லா - மணாலி - ரோட்டங் பாஸ் - மதுரா - ஆக்ரா - சென்னை.
பயண நாட்கள் : 13 தொகை : ரூ. 6,500/-
பயண தேதி : 05.05.02; 22.05.02

சுற்றுலா எண் 2 : சென்னை - கல்கத்தா -டார்ஜிலிங் - கேங்க்டாக் (சிக்கிம்)-சென்னை
பயண நாட்கள் : 11 தொகை : ரூ. 6,000/-
பயண தேதி : 02.05.2002 & 20.05.2002

சுற்றுலா எண். 3 : சென்னை - கல்கத்தா - காத்மாண்டு - போக்ரா - வாரணாசி - சென்னை
பயண நாட்கள் : 11 தொகை : ரூ. 8,500/-
பயண தேதி : 02.05.2002 & 19.05.2002
(விராட் நகர் - காட்மாண்டு - வாரணாசி விமானப் பயணத்துடன்)

அமைதி திரும்பிய இலங்கைத் தீவின் அனைத்து இடங்களையும் விமானம் மூலம் கண்டு மகிழுங்கள். சென்னை - கொழும்பு - சென்னை. (பாஸ்போர்ட் உள்ளவர்கள் மட்டும்) மேலும் விவரங்களுக்கு தொடர்பு கொள்ளவும்.
புறப்படும் நாள்: 10.06.02.

சுற்றுலா எண் 4 : சென்னை - போர்ட் பிளேர் - சென்னை
பயண நாட்கள் : 9 தொகை : ரூ. 13,000/-
பயண தேதி : 19.05.02; 22.05.02

சுற்றுலா எண் 5 : சென்னை - புது டில்லி - ஆக்ரா - மதுரா - ஜம்மு வைஷ்ணவி தேவி - ஹரித்துவார் - பத்ரி நாத் - கேதர்நாத் - ரிஷிகேஷ் - வாரணாசி - சென்னை
பயண நாட்கள் : 16 தொகை : ரூ. 6,900/-
பயண தேதி : 18.05.2002

பத்ரிநாத், கேதார்நாத், கங்கோத்ரி, யமுனோத்ரி, பக்தி சுற்றுலா.
சென்னை - வாரணாசி - ஹரித்துவார் - ரிஷிகேஷ் - கேதார் நாத் - பத்ரிநாத் - கங்கோத்ரி - யமுனோத்ரி - டெல்லி - சென்னை. பயண நாட்கள் : 18 தொகை : ரூ. 7,200/-
பயண தேதி : 20.06.2002

ஹிமாச்சல பிரதேச பனிச் சிகரங்களில் ஆப்பிள் தோட்டங்களின் அழகினைக் காணுங்கள்!
சென்னை - சண்டிகர் - சிம்லா - குலு - மணாலி - டில்லி - மதுரா - ஆக்ரா - சென்னை.
பயண நாட்கள் : 13. தொகை : ரூ. 6,900/-
பயண தேதி : 21.07.2002

மேற்கண்ட அனைத்து சுற்றுலாக்களுக்கும் அருமையான ஹோட்டல்களில் தங்கும் அறைகள், • பிராமண சமையல் கலைஞர்களால் தயாரிக்கப்படும் தரமான தென்னிந்திய சைவ உணவு, • ரயில் மற்றும் விமானக் கட்டணம், இடங்களைச் சுற்றிப் பார்க்க பஸ் வசதி அனைத்தும் பயணக்கட்டணத்துக்குட்பட்டவை.
கோடை நெரிசலை தடுக்க 60 நாட்களுக்கு முன்பே முன்பதிவு செய்யுங்கள்

LTC வசதி உண்டு

அழகு மிளிரும் அடர்த்தியான கூந்தலுக்கு நம்பகமான ஒரே கூந்தல் தைலம்

குணா கூந்தல் தைலம்

குணா கூந்தல் தைலம் தொடர்ந்து உபயோகிப்பதால்,
முடி நீண்டு அடர்த்தியாக வளர்வதுடன், முடி உதிர்தல்,
செம்பட்டை நிறம், பித்த நரை, தலை அரிப்பு, பொடுகு
மற்றும் சொறிந்தால் செதில் உதிர்வதையும் தடுக்கிறது.
சித்த மருத்துவ முறைப்படி தயாரிக்கப்பட்டது.
எந்தவித பக்கவிளைவுகளையும் ஏற்படுத்தாது.
ஆண்கள் பெண்கள் அனைவருக்கும் ஏற்றது.





குணா
கூந்தல் தைலம்



Mfrs.
Agasthiar Pharmaceuticals
Post Box No: 588, Salem - 636 005
Bangalore Branch: No. 37, South End Road
Basavanagudi, Bangalore - 560 004 Ph: (080) 6767882



நகைச்சுவை 'நடிகைகள்' அதிகம் இல்லையே!

எத்தனையோ நகைச்சுவை நடிகர்கள், அன்றையிலிருந்து இன்றுவரை திரையில் உண்டு. ஆனால் நகைச்சுவை நடிகைகள் என வெற்றி பெற்றவர்களை விரல் விட்டு எண்ணி விடலாம். குமாரி சச்சுவை மறக்க முடியுமா?

"பொதுவாக கதாநாயகியாக நடிக்க விரும்புவோர்தான் அதிகம். நானும், மனோரமா ஆச்சியும்கூட கதாநாயகியாக அறிமுகமாகி பின்பு காமெடி ரோல் ஏற்றவர்கள்தான். தற்போது கோவை சரளா.

இப்படி சிலர் தவிர அதிகம் பெண்கள் வராததற்கு மிக முக்கிய காரணம் நகைச்சுவை வேடமேற்பவர்களுக்கு நல்ல கற்பனை வளம் வேண்டும். சொந்தக்குரலில் பேசும் திறன் வேண்டும். நல்ல ஏற்ற இறக்கம் கொடுத்து - டைமிங்குடன் பேசத் தெரிய வேண்டும்.

என்னைப் பொறுத்தவரை கேமராவின் முன்பு நிற்பதற்கு முன்பே மனத்திற்குள்ளேயே நடிக்கப் போகும் காட்சியை நன்கு எண்ணிப் பார்த்துக் கொள்வேன். இரட்டை அர்த்தம் கொண்ட வசனங்களைத் தவிர்த்து விடுவேன்'' என்கிறார் குமாரி சச்சு.

இதே கேள்வியை எஸ்.வி. சேகரிடம் கேட்ட போது

"பொதுவாக நடிக்க வரும் பெண்களுக்குக் கதாநாயகியாக நடிக்கும் விருப்பம்தான் இருக்கும். கிடைக்கும் வாய்ப்பைப் பயன்படுத்தி ஹீரோயினாகவே விரும்புவர். உண்மையில் சொல்லப் போனால் காமெடி செய்வது என்பது எளிதான ஒன்றல்ல. மற்றவர்களை மனம் விட்டு சிரிக்க வைக்க வேண்டுமே. ஆனால் ளாமராக இருந்தாலே கதாநாயகி ஆகி விடலாம். பொதுவாக ஹீரோ டாமினேட்டிங் படங்கள்தானே? அதில் கதாநாயகியின் தோழியாக வரும் பெண் காமெடி ரோல் செய்து விடுவாள்... அவ்வளவு 'ஸ்கோப்' இருக்காது. அதோடு ஹீரோயின் என்னும்போது ஒரு 'தனியிடம்' உண்டே! கதாநாயகியாக அறிமுகமாகி பின்பு நகைச்சுவை பாத்திரங்கள் ஏற்று அதில் வெற்றி பெறுபவர்கள் எல்லா மொழிகளிலுமே உண்டு.

இங்கு மனோரமா, சச்சு, கோவை சரளா போல தெலுங்கில் நகைச்சுவை நடிகையாகப் புகழ்பெற்றுள்ளவர் ஸ்ரீலட்சுமி. இவர் 'ஸ்பரிஸம்' எனும் படத்தில் ஹீரோயினாக அறிமுகமாகி நடித்தவர். மலையாளப் படங்களில் இன்று நகைச்சுவை பாத்திரங்களை ஏற்று முன்னணியில் உள்ளவர் ஊர்வசியின் சகோதரியான கல்பனா. நகைச்சுவை நடிப்பில் மிளிர நல்ல திறமை வேண்டும்" - என்கிறார் எஸ். வி. சேகர்.

- வைதேகி தேசிகன்



• பிரபாகரன்

இலங்கையில், தமிழீழ விடுதலைப் புலிகள் போர் நிறுத்தத்தை அறிவித்து இலங்கை அரசுடன் தீவிரமாக சமரச பேச்சு வார்த்தை நடத்தி வருகிறது. நார்வே நாட்டு அமைதிக் குழு இருவருக்குமிடையே தூதுக் குழுவாகச் செயல்பட்டு வருகிறது. பல்லாண்டுகளுக்குப் பிறகு விடுதலைப் புலிகளின் தலைவர் பிரபாகரன் செய்தியாளர்களுக்குப் பேட்டியளித்தார். உலகின் பல நாடுகளிலிருந்தும் வந்த நூற்றுக்கணக்கான செய்தியாளர்களுக்கு நேரடியாக அவருடன் பேசும் வாய்ப்பு கிடைத்தது.

மிகப் பாதுகாப்பு முன்னேற்பாடுகளுடன் நடத்தப்பட்ட இக் கூட்டத்தில் புலிகளின் அரசியல் ஆலோசகரான பாலசிங்கம் சர்வ தேச பத்திரிகையாளர்கள் கேட்ட கேள்விகளுக்கு பிரபாகரனின் பதில்களை

நியூஸ் சாலட்

மொழிபெயர்த்தார்.

இலங்கை இனப் பிரச்சினைக்கு சமரசத் தீர்வு காண்பதில் இந்தியாவின் உதவி தேவை என்றும், ராஜீவ் காந்தி கொலை ஒரு துயரச் சம்பவம், நடந்து முடிந்ததை கிளற வேண்டாம் என்றும் பிரபாகரன் இக் கூட்டத்தில் தெரிவித்தார்.

விடுதலைப் புலிகளின் கோரிக்கையை இந்திய அரசு நிராகரித்து விட்டது. விடுதலைப் புலிகளின் மீதான தடையை நீக்குவதற்கில்லை என்றும் சமரச பேச்சு வார்த்தைக்கு இந்தியா நடுநிலை வகிக்காது என்றும் வாஜ்பேய் அரசு தெரிவித்துள்ளது. தமிழ்நாட்டில் முதல்வர் செல்வி. ஜெயலலிதா சட்டசபையில் விடுதலைப் புலிகளின் மீதான தடையை மேலும் இரண்டாண்டுகள் நீட்டிப்புச் செய்து, ராஜீவ் காந்தி கொலை வழக்கிற்காக பிரபாகரனை இந்தியாவிற்குப் பிடித்து வர இலங்கை அரசு அனுமதியுடன் இந்திய ராணுவத்தை அனுப்ப வேண்டும் என்கிற தீர்மானங்களை அனைத்துக் கட்சி ஆதரவுடன் கொண்டு வந்தார்.

ஸ்டாலின் மேயர் பதவி பலத்த சர்ச்சைக்குள்ளாகியுள்ளது. ஸ்டாலின் மேயராக பதவியேற்றதிலிருந்து பல சிக்கல்கள் எழுந்தன. அரசியல் மாறுபாடு காரணமாக மாநகரக் கூட்டத்தில் பல எதிர்ப்புகளையும் சந்தித்து வருகிறார். மேயர் கொடியை துணை மேயர் பயன்படுத்தியதில் பிரச்சினை வெடித்தது. இதற்கிடையே எம்.எல்.ஏ. பதவியிலிருப்பவர்கள் மேயர் உள்ளிட்ட உள்ளாட்சிப் பதவிகளை வகிக்க தடை கொண்டு வரப் போவதாக ஜெயலலிதா அறிவித்துள்ளார். மேயர் பதவியில் மரபுகள் மீறப்படுகின்றன என்றும் ஒருத்தருக்கு ஒரு பதவி தான் இருக்க வேண்டும் என்றும் தெரிவித்த முதல்வர் இதற்கான சட்டத்தை நடப்புக் கூட்டத் தொடரிலேயே அமல்படுத்தப் போவதாகக் கூறியுள்ளார்.



• இஸ்ரேல் படை முற்றுகை



• ஜெயலலிதா

லக்னோ ராணுவ கண்டோன்மென்டில் ராணுவத்தில் சேருவதற்கான தேர்வு நடந்து கொண்டிருந்த போது கழிவுநீர் பாதாளச் சாக்கடை ஸ்லாப்



• எம்.எஸ். சுவாமிநாதன்

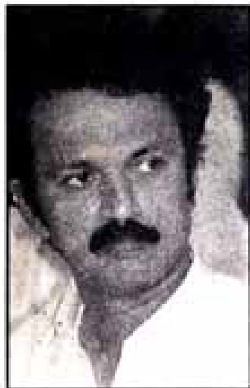
உடைந்து போனதில் 21 இளைஞர்கள் சாக்கடையில் மூழ்கி இறந்து போனார்கள். அடிபட்டுக் கிடந்திருந்த மூன்று இளைஞர்கள் மீது தீயணைப்பு வண்டி ஏறி அவர்களும் இறந்து போனார்கள். இதையடுத்து அங்கு கலவரம் ஏற்பட்டு இறந்து போன இளைஞர்கள் உடலுடன் மக்கள் போராட்டம் நடத்தினர். பஸ், கார், ஸ்கூட்டர் போன்ற வாகனங்கள் தீ வைக்கப்பட்டன. போலீஸார் லத்தி சார்ஜ் செய்து கலவரத்தை அடக்கினர்.


• இகேயா - ஜாங்க்

"காப்ஸா" என்ற பாஸ்மதி அரிசி வகையின் ஏற்றுமதி நிறுவனமான கே.ஆர்.பி.எல். நிறுவனம் கின்னஸ் புக்கில் பதிவாகியுள்ளது. பஹ்ரைன் மனாமாவில் "கஷ்பா" என்ற பாஸ்மதியாலான சிற்றுண்டி ஒரே பெரிய பாத்திரத்தில் செய்யப்பட்டு 1,20,000 விருந்தினர்களுக்குப் பரிமாறப்பட்டதாம்.

"நர்மதா பச்சாவ் ஆந்தோலன்" என்ற அணைப் போராட்டம் நம் நாட்டில் நடந்து வருகிறது. இதே போல ஸ்பெயினில் பார்ஸிலோனியா சர்ச் முன்னால் "எம்ரோ" நதியைத் தடுத்து அணை கட்டுவதால் சுற்றுப்புறச் சூழல் நாசமாகி விடும் என்று ஆயிரக்கணக்கான மக்கள் போராட்டம் நடத்தினர்.


• யாசர் அராபத்

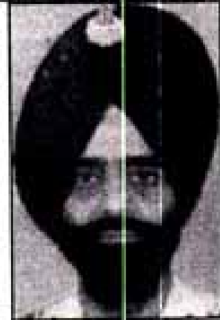

• ஸ்டாலின்

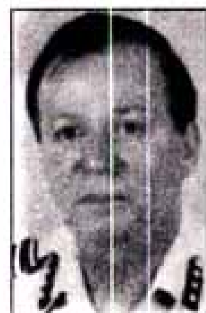
உலகப் புகழ் பெற்ற இந்திய விவசாய விஞ்ஞானி எம்.எஸ். சுவாமிநாதன் அடுத்த ஐந்து வருடத்திற்கு விஞ்ஞானம் மற்றும் உலக நடவடிக்கையைக் கண்காணிக்கும் "பக்வாஷ்" மாநாட்டிற்குத் தலைமைதாங்குவார் என்று அதன் 51வது ஆண்டு விழாவில் தெரிவிக்கப்பட்டது. 1995ல் பக்வாஷ் இயக்கத்திற்கு நோபல் பரிசு கொடுக்கப்பட்டது. அணு ஏவுகணைகளை போரில் உபயோகப்படுத்தக் கூடாது என்று வலியுறுத்தியதற்காக அமைதி நோபல் பரிசு கிடைத்தது.

சைனாவின் ஆட்சிப் பிடியிலிருந்து "திபெத்" தனி ஆட்சி அமைத்துக் கொள்ள சைனா ஒத்துழைப்பு தந்து விலக வேண்டும் என்று திபெத் விடுதலையியக்க ஆதரவாளர்கள் போராட்டம் நடத்தினர். "யு.என்." நிறுவனம் இந்த விஷயத்தில் தலையிட்டு சுமுகமான தீர்ப்பு ஏற்படுத்தும்படி வலியுறுத்தி கேட்டுக் கொண்டனர்.


• 'எம்ரோ' நதி போராட்டம்

தென்னிந்திய மண்டல விமானப் படைத் தலைவர் "மன்ஜித் சிங் சேகான்" பஞ்சாப் முதலமைச்சருக்கு அவருடைய செல்வாக்கைப் பயன்படுத்தித் தன்னை மேற்கு மண்டல விமானப் படைத் தலைவராக்க உதவி செய்ய வேண்டும் என்று கூறி அரசாங்க பேப்பரில் எழுதினார். இக்


• மன்ஜித் சிங் சேகான்


• வினோத் பாட்டியா

ஸ்ரீ ராமஜெயம்



• திபெத் தனி ஆட்சி ஆர்ப்பாட்டம்

கடிதப் பிரதி பத்திரிகையில் வெளியானதும் முறைகேடான வழியில் பதவி உயர்வு கேட்ட தவற்றிற்காக இவரை உடனடியாக பதவியிலிருந்து ராஜினாமா செய்யச் சொல்லி உத்தரவிட்டது இந்திய அரசு.

இதில் சுவாரஸ்யமான விஷயம் என்னவென்றால் மேற்கு மண்டல விமானப் படைத் தலைவர் 'வினோத் பாட்டியா'' கார்கில் போரில் விதிக்குப் புறம்பாக நடந்து கொண்டார் என்று அவரை விசாரித்தவர் மன்ஜித் சிங் சேகான்.

பெங்களூருக்கு வெளியே ஓம்கார் மலைக்குன்று பகுதிக்கு அருகே "ஓம்கார் ஆஷ்ரம்" சுவாமிகளான 'ஷிவ்புரி'' சுவாமி ஜியின் 54வது பிறந்த நாளையொட்டி ஒரு பெரிய ''பெங்களூர் பென்'' என்ற கடிகாரத்தை வடிவமைத்துத் தந்திருக்கிறது ஹெச்.எம்.டி. நிறுவனம். இந்தக் கடிகாரம் லண்டன் ''பிக்பென்'' கடிகாரத்தை விட பெரியது.

ஜப்பானில் ஃபூஜி ஸ்பின்னிங் கம்பெனி ஒரு புதுவிதமான டி-ஷர்ட்டை கண்டுபிடித்திருக்கிறார்கள். இதை அணியும் போது நம் உடலுக்கு ஒரு நாளைக்குத் தேவையான விட்டமின் 'சி' சத்து ஷர்ட்டிலிருந்து தோல் மூலம் உறிஞ்சப்படுகிறதாம். இந்த 'ஷர்ட்' இன்னும் விற்பனைக்கு வரவில்லை. சோதனையில் வெற்றி பெற்றிருக்கிறது.

• ராணுவத் தேர்வில் சோகம்



அர்ச்சனா சுந்தரலிங்கம் என்ற தமிழ்ப் பெண்மணி சி.பி.ஐ.யின் முதல் பெண் துணைத் தலைவராகத் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டிருக்கிறார்.

"இகேயா - ஷ்ஜாங்க்" என்ற புதிய வால் நட்சத்திரத்தைக் கண்டுபிடித்திருக்கிறார்கள். இந்த நட்சத்திரம் இந்தியாவின் கிழக்குப் பகுதியில் சூரிய உதயத்திற்கு முன்பு ஏப்ரல் 15ம் தேதியிலிருந்து தெரியும் என்று நைனிடால் தொலைநோக்கு நிலையத்தினர் கூறுகிறார்கள்.

அகில இந்திய மனித உரிமை கழகத் தலைவர் ஜெ.எஸ். வர்மா அண்மையில் குஜராத் மக்களைப் பார்வையிட்டு வந்திருக்கிறார். குஜராத் மக்கள் இன்னமும் பீதியுடன் வாழ்வதாகவும், மாநில போலீஸ் தங்கள் கடமையைச் செய்யத் தவறி விட்டதாகவும் குற்றம்சாட்டினார்.



• பாஸ்மதி அரிசி சிற்றுண்டி

டெல்லி மாநகராட்சித் தேர்தலில் காங்கிரஸ் பெரும்பான்மை வெற்றி பெற்றுள்ளது. ஆளுங்கட்சியின் மதவாத கொள்கை, மத்திய பட்ஜெட் விலையேற்றம் மற்றும் குஜராத் கலவரத்தினால் அதிருப்தியடைந்த மக்கள் ஆளுங்கட்சி மேல் உள்ள தங்கள் வெறுப்பை தேர்தலில் காட்டியுள்ளதாக டெல்லி வட்டாரம் கூறுகிறது.

இஸ்ரேல் ராணுவத்தினர் பாலஸ்தீனியத்தில் ராமல்லா பகுதியில் பாலஸ்தீனிய தலைவர் "யாசர் அராபத்" தங்கியுள்ள தலைமையகத்தை தகர்த்துச் சுற்றி வளைத்துள்ளனர். தற்போது இஸ்ரேல் "பெத்லஹாம்" நகரைப் பிடிக்க விரைந்து கொண்டிருக்கிறது. யாசர் அராபத்தை நாட்டை விட்டு விரட்ட முயற்சிகள் நடந்து வருகிறது.

தொகுப்பு : **சியாமளா சுவாமிநாதன்**



ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ண சாரதா குருகுல விடுதி

ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ண வித்யாலய குருகுலம்

(ரெஸிடென்ஷியல் மெட்ரிக் மேல்நிலைப்பள்ளி உளுந்தூர்பேட்டை)

கணவனால் கைவிடப்பட்டவர்களுக்கும், விதவைகளுக்கும் முன்னுரிமை

நன்கு படித்த சேவை மனப்பான்மையுள்ள திறமையுள்ள பட்டதாரிப் பெண்களிடமிருந்து கீழ்காணும் பணி இடங்களுக்கு விண்ணப்பங்கள் வரவேற்கப்படுகின்றன.

டெபுடி வார்டன்	ரூ . 2000.00 p.m
ஸ்டாப் நர்ஸ்	ரூ . 2000.00 p.m
கிச்சன் மேனேஜர்	ரூ . 2000.00 p.m
சூப்பர் வைசர் (+2, Old SSLC)	ரூ . 1500.00 p.m

* கணவனால் கைவிடப்பட்டவர்களுக்கும், விதவைகளுக்கும் ஆஸ்ரமத்தின் ஆன்மீக சூழ்நிலையில் தங்கள் வாழ்க்கையை பயனுள்ள வகையில் அமைத்துக் கொண்டு ஒரு உயர்ந்த வாழ்வு வாழ்வதற்கும், சம்பளத்துடன் சேவை செய்யவும் பாதுகாப்பான இடம்.

* நிர்வாகத் திறமையும், அனுபவமும் உள்ளவர்களுக்கு முன்னுரிமை அளிக்கப்படும்.

சம்பளமின்றி வாழ்நாள் முழுவதும் சமூக சேவையில் ஈடுபடுத்திக் கொள்ள விரும்பும் ஆதரவற்ற பெண்களும் விண்ணப்பிக்கலாம்.

* பெண்களுக்கு பாதுகாப்பான இடம்.
* உணவு தங்குமிடம் இலவசம்.
* முழுவதும் பெண்களால் நிர்வகிக்கப்படும் ஸ்தாபனம்.
* திறமைக்கேற்ப சம்பளம் உயர்த்தி வழங்கப்படும்.

<u>தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி</u>

யதீஸ்வரி இராமகிருஷ்ணப்ரியா மாதாஜி அவர்கள்,
தலைமை மாதாஜி
ஸ்ரீ சாரதா ஆஸ்ரமம்
புதிய எடைக்கல்
உளுந்தூர்பேட்டை - 606 107.



காபி, டிபன், சைவ உணவுடன் சுற்றுலாக்கள்

காசி - கல்கத்தா - ஹரித்துவார் - அமிர்தசரஸ்

♦பூரி-கல்கத்தா - கயா - காசி - திரிவேணி - ஹரித்துவார் - ரிஷிகேஷ் - அமிர்தசரஸ் - டெல்லி-ஆக்ரா- மதுரா- 20.6.2002 மற்றும் 25.7.2002 மற்றும் 5.9.2002 மற்றும் 29.10.2002 முதல் 15 நாட்கள் 3 TIER ரயில் சுற்றுலா ரூ. 5990/-

அமர்நாத் - காஷ்மீர் - வைஷ்ணவி - ஜுவாலாமுகி

♦டெல்லி-குருக்ஷேத்ரா-சாம்பா-ஜம்மு-ஸ்ரீநகர்(காஷ்மீர்)பர்ல்பாஸ்-அமர்நாத்-(நவசக்திகள்)வைஷ்ணவி-மகாகாளி-மகாலட்சுமி-ஜிஜிமாதா-சாமுண்டாதேவி-காங்ராதேவி-சிந்துபூரணி-ஜுவாலாமுகி-மான்சாதேவி-பக்ராநங்கல் அணை - சண்டிகார் 25.7.2002 முதல் 20 நாட்கள் ரூ. 7990/- (ஜம்மு To ஸ்ரீநகர் விமானத்தில் செல்ல ரூ.2010 கூடுதலாகும்.)

நவஜோதிர்லிங்கம் ஸப்தத்துவாரகா

♦உதயபூர்-போர்பந்தர்-ஹரசித்திமாதா-பால்கா-நாசிக்-தபோவனம்-முக்திதாம்-நவஜோதிர்லிங்கம்-ஸப்த துவாரகைகள் 25.7.2002 முதல் 23 நாட்கள் 3 TIER ரயில் & பஸ் ரூ.7990/-

காசி-பத்ரிநாத்-கேதார்நாத்-ஜெய்ப்பூர்

♦பூரி-கல்கத்தா-கயா-காசி-திரிவேணி-ஹரித்துவார்-ரிஷிகேஷ்-கேதார்நாத்-பத்ரிநாத்-டெல்லி-ஆக்ரா-ஜெய்ப்பூர்-மதுரா- 25.7.2002 மற்றும் 5.9.2002 முதல் 20 நாட்கள் 3 TIER ரயில் & பஸ் ரூ. 7990/-

ஸ்ரீ மூகாம்பிகை - தர்மஸ்தலம் - சிருங்கேரி

♦தென்பண்டரிபுரம்-தென்திருமலை-தென்கயிலாயமலை-பன்னாரி-மைசூர்-சுப்ரமண்யா-தர்மஸ்தலம்-கட்டில்-உடுப்பி-ஸ்ரீமூகாம்பிகை-சிருங்கேரி-பேளூர்-ஹலபேடு-சரவணபெலகுளா 26.5.2002 மற்றும் 8.8.2002 முதல் 7 நாட்கள் டீலக்ஸ் பஸ் ரூ. 1590

குமரன் டிராவல்ஸ்

20, வடக்கு சித்திரை வீதி, மதுரை- 625001. போன்: 621519.

கிளை: P.V.T.ஷாப்பிங் காம்ப்ளக்ஸ், 22, ரெங்கநாதன் தெரு, (முருகன் டெக்ஸ்டைல்ஸ் எதிரில்) 600 017. போன்: 4323105 & 4342789



SRI SARASWATHI SAHASRANAMAM & OTHER DEVI STOTRAS (Sacred Sanskrit Recital)

Saraswathi is the goddess of learning. She is the bestower of the power of speech. An aspirant of knowledge must have her grace. Lusturous and as white as jasmine flower, She, clad in a white silken garment and seated in White lotus, is considered to be worshipped at even by the divine Trinity. Engaged in playinga Lute made of ruby and uttering words soft and sweet, She is always contemplated upon to ward off the dullness of mind. Listening to a sincere prayer offered at her lotus feet, bears fruits and grants wishes to all.

Hence this Audio Compact Disc contains Saraswathi Sahasranama Stotra. Prayers to Durga, Lakshmi and Saraswathi, the Trifold powers of goddess find inclusion in the form of Durga Ashtottara and Lakshmi Ashtottara Stotras and Ambanavamanimala, a composition of Kalidasa that highlights the glory of Saraswahti. This programme ends with Saraswathi Stotra followed by Mangalam.

The recitation of these Stotras with clear diction and devotion has been rendered with a divine touch by the vocalist, Mrs. Prema Rangarajan, who is well versed in sanskrit also, with the support of Dr. R. Thiagarajan, M.A., Phd., Head of the Post graduate and Research Department of Sanskrit, Presidency College, and Mr. Manikkavinayagam famous Music Director.

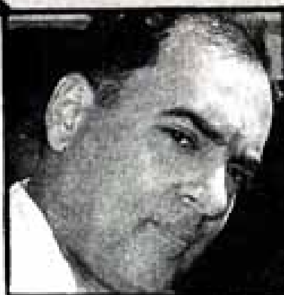
Super tapes and Discs (P) Ltd wishes all the listeners to derive the maximum grace of Durga, Lakshmi and Saraswathi.



SUPER TAPE & DISCS (P) LTD.
713, ANNA SALAI, CHENNAI - 600 006.
INDIA. FAX: 91-44-8523734 E-mail-super tape @yahoo.com

Available at Singapore - Mustafa Centre 393 3511 (Moorthy / Asif)
USA - Mr.Anil Prabhu Ph : 7326611700 Mobile :

Audio Cassettes available @ Rs. 50/- & Audio Compact Discs available@Rs. 200/- Phone : 858 7009





1.5.2002 - தொழிலாளர் தினம், மகாராஷ்டிரா தினம், வெலிங்டன் பிரபு பிறந்த நாள் (1810)

2.5.2002 - இயக்குனர் சத்யஜித்ரே பிறந்த நாள் (1921)

3.5.2002 - வி.கே. கிருஷ்ணமேனன் (1897), பத்திரிகையாளர்கள் டி.எஸ். சொக்கலிங்கம் (1899), சுஜாதா பிறந்த நாள், போலந்து சுதந்திர தினம், பத்திரிகை சுதந்திர தினம், ஹோலி கிராஸ் டே.



4.5.2002 - திப்புசுல்தான் 203வது நினைவு நாள், பிரதமராக தாட்சர் பதவியேற்ற நாள் (1979), அக்னி வெயில் ஆரம்பம்

5.5.2002 - சத்குரு ஸ்ரீதியாகராஜர் (1759), கார்ல் மார்க்ஸ், ஜெயில் சிங் பிறந்த நாள்.

6.5.2002 - மோதிலால் நேரு (1861), இந்தியத் தலைமை நீதிபதி எஸ்.பி. பரூச்சா (1937) பிறந்த நாள்.

7.5.2002 - ரவீந்திரநாத் தாகூர் (1861), எஸ். திருநாவுக்கரசு (1949) பிறந்த நாள்

8.5.2002 - செஞ்சிலுவைச் சங்க தினம்

9.5.2002 - புனித வியாழன்

11.5.2002 - தேசிய தொழில்நுட்ப தினம்

12.5.2002 - பிளாரன்ஸ் நைட்டிங்கேல் (1820), சுத்தானந்த பாரதி (1897) பிறந்த நாள்

15.5.2002 - அட்சய திருதியை (தங்கம், வெள்ளி வாங்க சிறந்த நாள்) சர்வதேச குடும்ப தினம்

17.5.2002 - நார்வே சுதந்திர தினம், உலக தகவல் தொழில் நுட்ப தினம், ஸ்ரீ சங்கர ஜெயந்தி

18.5.2002 - கவிஞர் உமர்கய்யாம் பிறந்த நாள் (1048)

19.5.2002 - வெள்ளை ஞாயிறு (பரிசுத்த ஆவி திருநாள்)

21.5.2002 - முன்னாள் பிரதமர் ராஜீவ்காந்தி நினைவு நாள் (1991)

22.5.2002 - இராஜாராம் மோகன்ராய் (1772), வை.கோ (1944) பிறந்த நாள்

23.5.2002 - மெஸ்மரிசத்தைக் கண்டுபிடித்த மெஸ்மர் (1733), பிர்லா (1883) பிறந்த நாள்

24.5.2002 - காமன் வெல்த் தினம், சி.பா. ஆதித்தனார் நினைவு தினம், விக்டோரியா மகாராணி பிறந்த நாள் (1819)



25.5.2002 - வைகாசி விசாகம், மிலாடி நபி

26.5.2002 - புத்த பூர்ணிமா, காஞ்சி பெரியவர் பிறந்த நாள் (1894)

27.5.2002 - நேரு நினைவு தினம் (1964)

28.5.2002 - என்.டி. ராமராவ் பிறந்த நாள் (1922), அக்னி வெயில் முடிவு

30.5.2002 - எழுத்தாளர் சுந்தரராமசாமி பிறந்த நாள் (1931)

31.5.2002 - புகையிலை எதிர்ப்பு தினம்

தொகுப்பு : **க. ஸ்ரீலட்சுமி**

உ

ஸ்ரீரஸ்து, சுபமஸ்து, ஸ்ரீ லக்ஷ்மிவெங்கடேச ப்ரசன்ன:

ஜெகத்குரு ஸ்ரீ ஆசார்ய சுவாமிகள் ஆக்ஞையின்படியும் ஆசியுடனும் கீழ்க்கண்ட யாத்திரைகளை அறிவிக்கிறோம்.

1. 1.6.2002 முதல் 14.6.2002 வரை காசி, கயா, பிரயாகை சித்ர கூடம், நைமிசாரண்யம் அயோத்தியா யாத்திரை.
2. 1.6.2002 முதல் 21.6.2002 வரை காசி, கயா, நேபாளம் யாத்திரை.
3. 10.6.2002 முதல் 21.6.2002 வரை காசி, நேபாள யாத்திரை
4. 27.6.2002 முதல் 8.7.2002 வரை சிம்மாசலம், விஜயவாடா, ஸ்ரீசைலம், மந்த்ராலயம், பத்ராசலம், பூரி கோனரக் யாத்திரை.
5. 20.7.2002 முதல் 9.8.2002 வரை அமர்நாத் யாத்திரை
6. 12.8.2002 முதல் திருக்கயிலாயம் மானஸரோவர் யாத்திரை
7. 26.8.2002 முதல் 13.9.2002 வரை பண்டரீபுரம், பாம்பே, பூனா அஷ்ட விநாயகர் 7 ஜோதிர்லிங்கம் உள்ளிட்ட யாத்திரை
8. 23.9.2002 முதல் 11.10.2002 வரை கங்கோத்ரி, யமுனோத்ரி, பத்ரி நாத், கேதார் நாத் யாத்திரை.
9. 28.10.2002 முதல் 8.11.2002 வரை தீபாவளி கங்காஸ்நான காசி யாத்திரை
10. 28.10.2002 முதல் 15.11.2002 வரை தீபாவளி கங்காஸ்நான காசி யாத்திரை, காசி, கயா, பிரயாகை, சித்ர கூடம், நைமிசாரண்யம், அயோத்யா உள்ளிட்ட யாத்திரை.

மேலும் விவரங்களுக்கு

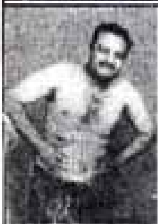
ஸ்ரீ மஹாலக்ஷ்மி யாத்ரா சர்வீஸ்

1. பூசுப் லேன், அருணாசல ஆசாரி தெரு, சேப்பாக்கம், சென்னை - 600 005. டெலிபோன் ஆபீஸ் : 8516845, வீடு : 8571957 STD : 044

குறிப்பு : 1) எங்களுக்கு ஏஜெண்ட்கள், கிளை அலுவலகங்கள் கிடையாது. 2) 60 நாட்கள் முன்னதாக டிக்கெட் ரிசர்வ் செய்ய வேண்டி இருப்பதால், தீபாவளி யாத்திரைக்கு முன்கூட்டி பதிவு செய்ய வேண்டும். 3) 2 X 2 பஸ்ஸில் செல்லும்போது எங்களிடம் ரிசர்வ் செய்துள்ள வரிசைப்படி சீட்கள் ஒதுக்கப்படும். 4) எங்கள் சார்ஜுகளில் ரயில், பஸ் சார்ஜுகள், தங்கும் ரூம் வாடகை, ஆகாரம், ஊர் சுற்றிப் பார்க்கும் செலவுகள் ஆகிய அனைத்தும் அடக்கம். 5) பெண்கள் 60, ஆண்கள் 65 வயது முடிந்தவர்கள் அதற்கான அத்தாட்சியை உடன் கொண்டு வரவேண்டும்.

S.V.D. அப்பா துவக்கியுள்ள ஸ்ரீ தாம்பரம் டிரஸ்ட் வேத வித்யா குருகுலம் நிதிக்கு முடிந்தவரை உதவி செய்யுங்கள் IT 80G

PITHA VAYU CHOORANAM

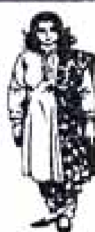


• அஜீரணம் • வாயுக்கோளாறு
• மலச்சிக்கல் • வயிரிரைச்சல்
• அஜீரணவாயு • உப்புசம்
• இடுப்பு வாய்வு • முழங்கால் வாய்வு
• பித்தம் மற்றும் • 2 நாட்களுக்கு ஒரு முறை மலம் கட்டிப்பட்டு போகுதல் முதலியவைகளிலிருந்து நீங்கி
• வாதநீர், • பித்தநீர், • சேத்தும நீர் இவைகள் கீழ் நோக்கிவிடும், ஜீரண சக்தி உண்டாக்கி பசி எடுக்கும்.

'சிவராஜ்' பித்த வாய்வு சூரணம்

100 கிராம் பட்டி ரூ.100/- V.P.P. பார்சல் சார்ஜ் இலவசம்

B - LITE (Capsules)



With Good Effect & Without Side Effects

ஆண், பெண் இருவருக்கும் உடம்பு இளைப்பதற்கு

B - LITE (Capsules)

If you want to **reduce** U can reduce

Weight Loss for Less 60 Capsules M.R.P. Rs. 100/-



தமிழகமெங்கும் எல்லா மருந்து கடைகளிலும் கிடைக்கும்

Stockist :- **Chennai:** J.F. LETOILLE ✆ : 8533616, **Coimbatore** : M.S. AGENCY ✆ : 491554, **Trichy** : NITHYA MEDICALS ✆: 765871, **Madurai** : MEENAKSHI MEDICAL ✆ : 628710, **Erode** : CURE PHARMA ✆ : 265474, **Vellore** : SRI KAMAKSHI MEDICAL ✆ : 213928, **Karur** : AJAY PHARMA ✆ : 263864, **Dindugal** : TAMILNADU SIDDHA MEDICALS ✆ : 423319, **Dharamapuri** : TAMILAMBIGAI MARUNTHAGAM ✆ : 98427 - 61854, **Villupuram** : GEMINI PHARMA DISTRIBUTORS ✆ : 23341, **Thanjavur** : TAMIL NADU ENTERPRISES ✆ : 322245, 324006, **Tiruvannamalai** : KASTHURI AGENCIES ✆ : 22221, **Kancheepuram** : INDUTRADERS ✆: 224649, **Thiruttani** : SRI GANESH PHARMACY ✆ : 685991, **Nagercoil** : BROTHERS PHARMA ✆ : 232475, **Tirunelveli** : MANO AGENCIES ✆ : 321618



FOR TRADE ENQUIRIES :

S I V A R A J P H A R M A C Y

195, Rajaram Nagar, Salem - 636 007. ✆: 419782, 419783. Fax : 0427-416831 Mobile : 98431 - 85000. E-Mail: pharmacy@siddhaindia.com

கண்ணன் திருக்கோயில்கள்

கண்ணனின் அவதார ஸ்தலங்கள் உடுப்பி, குருவாயூர், பேலூர், பண்டரிபுரம், திருக்கண்ணபுரம் என்று புகழ்பெற்ற ஸ்தலங்களைப் பற்றி. புராண, வரலாற்றுச் செய்திகள் சுவைபட விவரிக்கப்பட்டுள்ளன. இத் திவ்ய தேசங்களுக்கு நேரில் சென்று தரிசித்த அனுபவம் இப் புத்தகம் வாயிலாகக் கிட்டுகிறது. ஆசிரியர் முனைவர் ந.க. மங்கள முருகேசன்.

பக். 352 விலை ரூ. 90.00

(தென்றல் பதிப்பகம், 13/3, பீட்டர்ஸ் சாலை குடியிருப்பு, இராயப்பேட்டை, சென்னை - 600 014)

தியானத்தின் பலன்கள்

தியானத்தினால் உண்டாகும் பலன்களும், தியானம் செய்யும் முறையும், கூடவே விரத மகிமைகளும் தெளிவாக விளக்கப்பட்டுள்ளது. அனைவரும் படித்துப் பயன் பெறலாம்.

ஆசிரியர் - பி.எல். முத்துக்குமரன்

பக். 32 விலை ரூ. 8.00

(கண்ணப்பன் பதிப்பகம், த.பெ. எண் - 8859, 19, கண்ணதாசன் சாலை, திநகர், சென்னை - 600 017)

வெற்றிடமும் சில முகமூடிகளும்

சிறுகதைத் தொகுப்பு. சமூக வாழ்வில் நடைபெறும் சாதாரண சம்பவங்கள்தான். ஆனால் அவை சொல்லப்பட்டிருக்கும் பாங்கும், கதையின் சீரான ஓட்டமும் மீண்டும் படிக்கத் தூண்டுகின்றன. ஆசிரியர் படுதலம் சுகுமாரன்.

பக். -160, விலை ரூ. 40.00

(அன்னை ராஜேஸ்வரி பதிப்பகம், 41, கல்யாண சுந்தரம் தெரு, பெரம்பூர், சென்னை - 600 011).

சாதனைகள் புரிந்திடுவாய்

சமுதாய சீர்திருத்தக் கவிதைகள் அடங்கிய தொகுப்பு. படிப்போருக்கு தன்னம்பிக்கையையும், உற்சாகத்தையும் அளிக்கும் வகையில் முற்போக்குச் சிந்தனையுடன் அனைத்து கவிதைகளும் படைக்கப்பட்டுள்ளன. கவிஞர் சௌந்தரராஜன்.

பக். - 108, விலை ரூ. 23.00

(மணிமேகலைப் பிரசுரம், த.பெ. எண் - 1447, 7 (ப.எண் - 4) தணிகாசலம் சாலை, தி. நகர், சென்னை - 600 017)

நல்லன எல்லாம் அளிக்கும் ஸ்ரீ நவக்கிரஹ வழிபாடு

அனைத்து நவக்கிரக கோவில்களைப் பற்றிய அரிய தகவல்களுடன், அந்தந்த கிரஹங்களுக்குரிய

புக்



ஷெல்ஃப்

ஸ்லோகங்கள், பூஜா முறைகள், கோலங்கள், நாமாவளிகள் என்று சகலமும் அடங்கிய தொகுப்பு. ஆசிரியர் ஹனுமத்தாசன்.

பக். 112, விலை ரூ. 2200

(அருள்மிகு அம்மன் பதிப்பகம், 8, கங்கையம்மன் கோயில் தெரு, இராயப்பேட்டை, சென்னை - 600 014)

மஹான் ஸ்ரீ படேசாஹிப் வாழ்க்கை வரலாறு

சென்ற நூற்றாண்டில் வாழ்ந்து மறைந்த ஒரு அற்புத சித்தரின் வாழ்க்கை வரலாற்றுப் புத்தகம் இது. இவர் தம் வாழ்வில் நடத்திக் காட்டிய சித்து விளையாடல்களைப் படிக்க பிரமிப்பு ஏற்படுகிறது! தொகுப்பாசிரியர்கள் - சிவஞானம், சி. பாலகிருஷ்ணன்.

பக் - 25, நன்கொடை ரூ. 5/-

(ஹீலிங் மேக்னெட்ஸ் அண்ட் கிரிஸ்டல்ஸ், 10, கோபாலகிருஷ்ண ஐயர் தெரு, பாண்டிபஜார், தி. நகர், சென்னை - 600 017)

வாருங்கள் தொழில் தொடங்குவோம்

வீட்டிலிருந்தே சிறுதொழில் தொடங்கி எப்படி சம்பாதிக்கலாம் என்பதற்கு பல உபயோகமான ஆலோசனைகள் வழங்கப் பட்டுள்ளன இந் நூலில். மேலும், கடன் விவரங்கள், அரசாங்கத் திட்டங்கள் முதலீட்டு விவரங்கள் என்று அனைத்து விவரங்களும் சிறுதொழில் ஆர்வலர்களுக்கு பயனளிக்கும் விதமாக உள்ளன. ஆசிரியர் பேராசிரியர் நெல்லை கவிநேசன்.

பக். 168, விலை ரூ. 80.00

(சந்திரா பப்ளிகேஷன்ஸ், 23, பாரதி தெரு, பாரி நகர், ஜாபர்கான்பேட்டை, சென்னை



வறண்டு போன முழங்கை, பாதம், குதிக்கால் ஆகியவற்றை மிருதுவாக்க இரசிரி ஒரிரு சொட்டுகள் க்ளிசரினை அப் பகுதியில் மசாஜ் செய்யவும்.

- உஷா

- 600 083).

51 ஆன்மீகக் குட்டிக் கதைகள்

இராமாயண இதிகாசத்திலிருந்து சிறு சிறு சம்பவங்களை எடுத்துக் கொண்டு சிறு குழந்தைகளுக்கு ஏற்ற நடையில் நீதி புகட்டும் ஆன்மீகக் கதைகளாக எழுதியுள்ளார் ஆசிரியர் ஜானகிமணாளன்.

பக். 96, விலை ரூ. 18.00

(திருவரசு புத்தக நிலையம், 13, தீனதயாளு தெரு, தி. நகர், சென்னை - 600 017)

விளம்பரம் ஓர் அறிமுகம்

விளம்பர உலகைப் பற்றிய விரிவான தகவல்கள் அடங்கிய புத்தகம். விளம்பரப் பணியில் கையாளப்படும் பல நுணுக்கங்கள் அழகாக புரியும் விதத்தில் சொல்லப்பட்டுள்ளது. இத் துறையில் ஆர்வம் உள்ளோருக்கு பயனளிக்கும் இந் நூல். ஆசிரியர் க. அபிராமி.

பக். - 72, விலை ரூ. 18.00

(தமிழ்ப் புத்தகாலயம், ஃபிளாட் எண் ஜி3/8, மாசிலாமணி தெரு, பாண்டிபஜார், தி. நகர், சென்னை - 600 017)

மகத்தான வாழ்க்கை

ராபின் எஸ். சர்மா ஆங்கிலத்தில் எழுதியதை தமிழாக்கம் செய்துள்ளார் கங்காசுதன். திட்டமிட்டு வாழ்வில் எப்படி வெற்றி காணலாம் என்பதற்கு வழிகாட்டப்பட்டுள்ளது. உள்ளத்திற்கு உரம் அளிக்கும் வாழ்க்கைத் தத்துவங்களைக் கொண்ட இந் நூல் அனைவருக்கும் சிறந்த வழிகாட்டி.

பக். 304, விலை ரூ. 70.00

(கண்ணதாசன் பதிப்பகம், 23, கண்ணதாசன் சாலை, தி. நகர், சென்னை - 600 017).

ரசம், பச்சடி, வத்தல்

விதவிதமான ரசம், பச்சடி வகைகளும், கத்தரிக்காய், அவல், எள்ளு, கிழங்கு வத்தல் என்று பல்வேறு வத்தல் வகைகளும் கொடுக்கப்பட்டுள்ளன. ஆசிரியர் திருமதி சரோஜா.

பக் - 80, விலை ரூ. 15.00

(ஸ்ரீ செல்வ நிலையம், த.பெ. எண் - 5571, புதிய எண் 32/1, (ப. எண் - 107/1) கௌடியா மடம் சாலை, இராயப்பேட்டை, சென்னை - 600 014)

அதிர்ஷ்டம் அழைக்கிறது

பிரபஞ்சம் முழுவதும் பரவியிருக்கும் பஞ்சபூத சக்திகளைக் கொண்டு நம் வாழ்வில் என்னென்ன அற்புதங்களை நிகழ்த்தலாம் என்பதை பல வியப்பூட்டும் தகவல்களோடு சொல்லியுள்ளார் ஆசிரியர் என். தம்மண்ண செட்டியார்.

பக். 104, விலை ரூ. 35.00

(பரணி பப்ளிகேஷன்ஸ், ப. எண் - 95, புதிய எண் - 13, முதல் மெயின் ரோடு, செந்தில் நகர் இணைப்பு, சின்ன போரூர், சென்னை - 600 116).

மண்ணின் மதகு

நெகிழச் செய்யும் குடும்ப நாவல். கணவனால் கைவிடப்பட்ட ஒரு அபலைப் பெண் தன் இரு பெண் குழந்தைகளையும் வளர்த்து, ஆளாக்கி, பல இன்னல்களைச் சந்தித்து சமூகத்தில் தலைநிமிர்ந்து நிற்கும் கதையை விறுவிறுப்பான முறையில் எளிய நடையில் சிறந்த படைப்பாக அளித்துள்ளார் ஆசிரியர் லதா முகுந்தன்.

பக். 304, விலை ரூ. 80.00

(செங்கைப் பதிப்பகம், பி28, அழகேசன் நகர், செங்கல்பட்டு - 603 001)

குறிப்புணர்த்தும் குடும்ப டிப்ஸ்

குடும்பநல போதினி. சண்டை, சச்சரவு இல்லாத இல்வாழ்க்கைக்குத் தேவையான அறிவுரைகள் நிறைந்த புத்தகம். ஆசிரியர் ஜவ்வை இஜெட்.

பக். 136, விலை ரூ. 30.00

(லயே புக் டிஸ்டிரிபியூட்டர்ஸ், ப.எண் 33/ பு. எண் - 98, 3வது மெயின் ரோடு, சி.ஐ.டி. நகர் (கிழக்கு), சென்னை - 600 035)

ஆருடம் ஜோதிடம் மருத்துவம்

ஆருட, ஜோதிடக் கலைகளின் மகத்துவமும் சாஸ்திரத்தில் கூறப்பட்டுள்ள பல சுவையான செய்திகளுடன் பலன்களை அறிந்து கொள்ள வழிமுறைகளும், ராசி, நட்சத்திரங்களுக்கு ய நோய்களும் அவற்றிற்கான பரிகாரங்களும் எடுத்துரைக்கப்பட்டுள்ளது. ஆசிரியர் பரத்வாஜர்.

பக் - 153, விலை ரூ. 38.00

(யமுனா பிரசுரம், 50 (18/1) ராஜாபாதர் தெரு, பாண்டிபஜார், தி. நகர், சென்னை - 600 017)

அழகுக்கு அவள் என்று பேர்

மெல்லிய காதல் உணர்வுகளை படம் பிடித்துக் காட்டும் அழகிய கவிதை வரிகள் அடங்கிய கவிதைத் தொகுப்பு.

'பூமி
சுற்றுவதேன்
உன்
அழகைக் கண்ட
மயக்கத்தாலா?

ஆசிரியர் - வசீகரன்

பக். 96, விலை ரூ. 24.00

(ராஜேஸ்வரி புத்தக நிலையம், 4, முத்து கிருஷ்ணன் தெரு, தி. நகர், சென்னை - 600 017)

பாலன் சுத்த திருக்கணித பஞ்சாங்கம்

ஜோதிட சாஸ்திரம் தெரியாதவர்கள் கூட எளிதில் புரிந்து கொள்ளும் வகையில் அழகாகக் கணிக்கப்பட்டுள்ளது இப் பஞ்சாங்கம். ஆசிரியர் திரு. என்.பி. மகேந்திரன்.

பக். 96, விலை ரூ. 40.00

(பாலன் பப்ளிகேஷன்ஸ், 25, சரவண முதலியார் தெரு, சென்னை - 600 017)

சர்வ முகூர்த்த பஞ்சாங்கம்

நாள், திதி, நட்சத்திரப் பலன்கள் மட்டுமல்லாமல் நிறைய ஆன்மீக விளக்கங்கள் தரப்பட்டுள்ளன. மேலும், ஸ்ரீ தன்வந்திரி, லட்சுமி ஹயக்கிரீவர், கைலாஷ் ஆஞ்சநேயர் என்று பல வண்ணப்படங்களுடன் மிளிர்கிறது. ஆசிரியர் ஏ.எம். ராஜகோபாலன்.

பக். 112, விலை ரூ. 50.00

(ஸ்ரீ ஆனந்த நிலையம், 29/5, ரெங்கநாதன் தெரு, தி. நகர், சென்னை - 600 017)

வாழைக்காய்களை தோலோடு வேகவைத்து உரித்து உப்பு, மிளகு, சீரகப் பொடி சேர்த்து நன்றாகப் பிசையவும். சிறு உருண்டைகளாகவோ அல்லது வடைகளாகவோ தட்டி சூடான எண்ணெயில் பொரித்தெடுக்கவும். அவசர நேரத்தில் கைகொடுக்கும் சுவையான சிற்றுண்டி.

- பத்மஜா ராமகோபால்.



சமையலறைச் சந்தேகங்கள்

சீசிலா, சென்னை.

புலவு செய்யும் போது முதலில் மசாலா அரைத்ததை (இஞ்சி, பூண்டு, ப. மிளகாய், வெங்காயம், பட்டை, ஏலக்காய், கிராம்பு) வறுத்துப் பிறகு வெங்காயம் சேர்க்கிறேன். மசாலா வாசனை நன்கு வரும் வரை வறுத்தால் அடி பிடிக்கிறது. இதற்கு என்ன செய்வது?

புலவு செய்தாலும், வட இந்திய முறை கிரேவி செய்தாலும் முதலில் எண்ணெயில் அரிந்த வெங்காயத்தை வதக்கிய பின் அதோடு அரைத்த விழுது சேர்க்கவும். இஞ்சி, பூண்டு அரைத்த விழுதை முதலில் எண்ணெயில் போட்டால் வாணலியில் அடியில் ஒட்டும். வெங்காயம் வதங்கிய பின் சேர்க்கும் போது ஒட்டாது. மேலும் சரியான அளவு எண்ணெய் விடவும். எண்ணெய் விட்டதும் வாணலியைச் சுழற்றி அடியில் எண்ணெய் சரியாகப் படியும்படி வைத்த பிறகு சேர்க்கவும். அப்போது வாணலியில் ஒட்டாது.

வி. புனிதா, புதுக்கோட்டை.

சாட் வெரைட்டீஸ் செய்ய முக்கியமாக சேர்ப்பது சாட் மசாலாதான். இந்த மசாலாவிற்கு முக்கியமான சேர்மானங்கள் மிளகு, சீரகம், தனியா, மிளகாய்ப் பொடி என்று இவைகளைத்தான் நான் உபயோகிக்கிறேன். ஏனென்றால் எங்கள் ஊரில் சாட் மசாலா கிடைப்பதில்லை. என்னென்ன பொருட்கள் சேர்ப்பது என்றும் தெரியவில்லை.

தாங்கள் கூறிய அனைத்தும் சாட் மசாலாவிற்கு சேர்ப்பவைதான். ஆனால் அதில் அதைவிட முக்கியமாக கருப்பு உப்பு மற்றும் உலர்ந்த மாங்

பதில்கள் :
மல்லிகா பத்ரிநாத்



காய்த் தூள் சேர்க்க வேண்டும். தங்களின் விருப்பத்திற்காக செய்முறையைக் கீழே கொடுத்துள்ளேன்.

சாட் மசாலா பவுடர் :

காய்ந்த மிளகாய் - ½ ஆழாக்கு, தனியா - ¼ ஆழாக்கு, கல் உப்பு - ¼ ஆழாக்கு, பொடி செய்த கருப்பு உப்பு - 2 டேபிள் ஸ்பூன் (காலா நமக் என்று கேட்டால் கிடைக்கும்), உலர்ந்த மாங்காய்த் தூள் - 4 டேபிள் ஸ்பூன், காய்ந்த புளிப்பு மாதுளம் பழ விதைகள், ஏலக்காய் - 15, பட்டை - 10 சிறிய துண்டுகள், இலவங்கம் - 15, மிளகு - 1 டேபிள் ஸ்பூன்.

செய்முறை :

மிளகாய், தனியா மற்றும் கூறப்பட்டுள்ள எல்லா மசாலா சாமான்களையும் வெய்யிலில் காயவைத்துப் பொடி செய்து எல்லா பொடி வகைகளும் கலந்து பாட்டிலில் வைக்கவும். தேவைப்படும் போது உபயோகிக்கலாம். (தனித்தனியாக வாணலியில் வறுத்தும் பொடி செய்யலாம். விருப்பப்பட்டால் காய்ந்த புதினா இலையையும் பொடி செய்து சேர்க்கலாம்.)

எஸ். மாலா, பெரியகுளம்.

அரிசி மாவு புட்டு செய்யும் போது இட்லி பானையில் துணியை இறுக்கமாகக் கட்டினாலும் சில சமயம் ஆவி தண்ணீர் வறுத்த மாவில் சேர்ந்து விடுகிறது. இதனால் உலர்ந்த தன்மை உடைய ஆவியில் வெந்த மாவு கிடைப்பதில்லை. இதே மாவை டென்ஷன் இல்லாமல் வேகவைக்க வேறு ஏதாவது வழி இருக்கிறதா? குக்கரில் வேகவைக்க முடியுமா?

மாவு வேகவைப்பதற்குக் கூட தங்களுக்கு டென்ஷனா? பிறகு வாழ்க்கையில் வேறெதற்கெல்லாம் டென்ஷன்படுவீர்கள்? குக்கரில் செய்வதானால் குக்கரின் உள்ளே 1 அங்குல கனத்திற்குத் தண்ணீர் விட்டு அதன் மேலே வளையம் போன்ற ஸ்டாண்டை (குடம் வைக்கும் ஸ்டாண்ட்) வைக்கவும். மாவை மெல்லிய துணியில் மூட்டையாகவே கட்டி விடுங்கள். அதை ஒரு உலர்ந்த கிண்ணத்தினுள் வைத்து ஸ்டாண்டின் மேல் வைத்து விடுங்கள்.

மிக அதிக தணல் இல்லாமல் மிதமான சூட்டில் (ஆவி வந்த பிறகு) வேகவைக்கவும். அதிகத் தணல் இருந்தால் தண்ணீர் நன்றாகக் கொதிக்கும். அதனால் கூட மாவில் ஆவி நீர் சேரும் வாய்ப்பு அதிகமாகலாம். சமைக்கும் போது ஓரளவு பொறுமையும், நிதானமும் தேவை. வெந்த பிறகு மூட்டையைப் பிரித்து கிண்ணத்தில் கொட்டி உடனேயே உதிர்த்து விடவும். அப்படியே நிறைய நேரம் வைக்கக் கூடாது. வெயிட் போடாமல் ஆவியில் வேக வைக்கவும்.



என்.கே. சுதா பிரசாத், ஈரோடு.

எனக்கு ரவா தோசையும், ரவா உப்புமாவும் ஹோட்டலில் செய்வது போல் வருவதில்லை. எந்த அளவில் போட்டு எப்படிச் செய்ய வேண்டும் என்பதைத் தயவுசெய்து எழுதவும்.

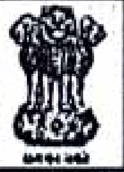
ரவா தோசையைப் பற்றி மாதா மாதம் தொடர்ந்து பலர் கேட்கின்றனர். என்னைப் பொறுத்தவரை அளவை விட அதை ஊற்றும் பக்குவம் முக்கியமென தோன்றுகிறது. அரிசி மாவு, ரவை, மைதா மூன்றும் சேர்ந்த கலவையானாலும் ஒவ்வொருவர் வீட்டிலும் ஒவ்வொரு காம்பினேஷன்தான். மூன்றையும் சரிசமமாகவும் சேர்க்கலாம். அரிசி மாவு, ரவை சமமாகச் சேர்த்து மைதா கொஞ்சமாகச் சேர்க்கலாம். ஒருசிலர் சிறிது தயிர் அல்லது மோர் சேர்ப்பர். (புளிப்புச் சுவைக்காக).

எந்த காம்பினேஷன் போட்டாலும் மாவை தளர்த்தியாக தேவைக்கேற்ப உப்பு சேர்த்து கரைக்கவும். விருப்பப்படி வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், இஞ்சி, கொத்துமல்லி, மிளகு, சீரகம் சேர்க்கவும். ஒரே ஒரு டீஸ்பூன் எண்ணெயை மாவு கரைத்தவுடன் அதில் கலக்கவும்.

எண்ணெய் இருக்குமிடம் சிறிது காற்று அடைபடுவதால் தோசை ஊற்றிய பிறகு கண் கண்ணாக வரும். தோசைக்கல் நன்றாகக் காய்ந்ததும் சுழற்றி ஊற்றவும். உடனேயே எண்ணெய் விட வேண்டாம். நல்ல தணலில் கீழ்ப் பாகமும் சுற்றிலும் சிவந்து வரும் போது சிறிது எண்ணெயை சுற்றி ஊற்றவும். திருப்பிப் போட வேண்டாம். அப்படியே மடித்து கரகரப்பாக பரிமாறவும்.

ரவா உப்புமாவிற்கு ஹோட்டலில் 1க்கு 2½ கப் தண்ணீர் என்ற விகிதத்தில் சேர்ப்பதால்

மகளிர் மட்டும் • மகளிர் மட்டும் • மகளிர் மட்டும் • மகளிர் மட்டும் • மகளிர் மட்டும்





DIRECTOR
SMALL INDUSTRIES SERVICE INSTITUTE, Chennai.
MINISTRY OF SMALL SCALE INDUSTRY AND AGRO & RURAL INDUSTRY
GOVT. OF INDIA

6 வார அழகு கலை பயிற்சி (Ordinary & Hi-tech)

பெண்கள் சொந்த அழகு நிலையம் தொடங்க சிறப்பு பயிற்சி திட்டம்.
(பாரத அரசின் பெண் தொழில் முனைவோருக்கான திட்டத்தை பயனுள்ளதாக்கிக் கொள்ள மகளிர்க்கு மணியான வாய்ப்பு)

சிறப்பு அம்சங்கள்

* மூலிகை முறை அழகுப் பயிற்சி
* சொந்த அழகு நிலையம் தொடங்கும் அளவுக்கு சிறப்பான பயிற்சி
* அழகு பொருட்களை எங்கே எப்படி வாங்குவது?
* அரசு கடன் முறைகள் பற்றிய விவரங்கள்
* பார்லர் தொடங்குவதற்கான ஆலோசனைகள்
* SC/ST மற்றும் உடல் ஊனமுற்றோருக்கு 50% சலுகை கட்டணம்.

தகுதி	:	குறைந்தபட்சம் 8வது படித்திருக்க வேண்டும்.
வயது	:	18-40 வரை
பயிற்சி மொழி	:	தமிழ், ஆங்கிலம்
பயிற்சி நேரம்	:	3 hours per day (5 days a week)
பிரிவு(Batch size)	:	பிரிவில் 10 நபர்கள் மட்டும் தான்.
தகவல் நேரம்(Enquiry)	:	9.30 a.m. to 6.30 p.m.(திங்கள் முதல் சனி வரை)

பயிற்சி விவரங்கள் மற்றும் விண்ணப்ப படிவங்கள் பெற நேரிலோ, தபாலிலோ அணுக வேண்டிய முகவரி:

சென்னை : **Ordinary & High Tech - Beautician Certificate Course**
மோலியன் இன்ஸ்டிட்டியூட் ஆஃப் பியூட்டி தெராபி,
8(Old 85), 4-வது மெயின் ரோடு, காந்திநகர், அடையார்,
சென்னை - 20. போன் : 4901458, 4422833

பாண்டிச்சேரி : **Ordinary & High Tech - Beautician Certificate Course**
லாசுந்தரி அழகு கலை பயிற்சி நிலையம்
14, 3வது குறுக்குத் தெரு, அண்ணாநகர், பாண்டிச்சேரி - 5.
போன் : 203640

Note: 1. விண்ணப்பபடிவம் தபாலில் பெற சுயவிலாசமிட்ட, ரூ.3/- தபால்தலை ஒட்டிய உறையை அனுப்பவும்.
2. Training Agency will assist in providing Hostel facility.

பூர்த்தி செய்த விண்ணப்பப் படிவம் சமர்ப்பிக்க கடைசி தேதி : 2.6.2002

மகளிர் மட்டும் • மகளிர் மட்டும் • மகளிர் மட்டும் • மகளிர் மட்டும் • மகளிர் மட்டும்



நான் ஓர் ஆசிரியை. என்னிடம் படிக்கும் 2ஆம் வகுப்பு மாணவி செய்த செயல் என்னைக் கவலைக்குள்ளாக்கியது. நன்கு படிக்கும் பெண்ணான அவள் தன்னுடைய வலதுகையின் உள்ளங்கையில் கற்பூரத்தை வைத்துக் கோவிலில் ஏற்றியுள்ளாள்! உள்ளங்கை வெந்து புண்ணாகிவிட்டது. சினிமாவைப் பார்த்து இப்படி செய்து கொண்ட அந்தக் குழந்தைக்கும் எப்படிப் புரிய வைப்பது. மீடியாக்கள் செய்கிற தவறால் வந்த வினை இது.



– என்.கல்யாணராமன்

உதிரியாக இல்லாமல் தளர்ந்தாற் போல் இருக்கும். சரியானபடி எண்ணெய் சேர்த்தால் நன்றாக இருக்கும். தாளித்து வெங்காயம், பச்சை மிளகாய் வதக்கிய பிறகு ரவையைச் சேர்த்து வறுத்தபின், கொதிக்கும் சூடான அளந்த தண்ணீரை ஊற்றிக் கலந்து உப்பு சேர்த்துக் குறைந்த தணலில் மூடிவைக்கவும். வெந்த பிறகு நன்றாகக் கலந்து விட்டுப் பரிமாறவும்.

அன்னபூர்ணா, கோவை.

நான் சமீபத்தில் cutting edge Idli maker வாங்கி, அதில் கொடுத்திருந்த முறைப்படி மைக்ரோவேவ் ஓவனில் இட்லி செய்தேன். மீடியம் லெவலில் (60% பவர்) வைத்துச் சரியானபடி டைம் கொடுத்தும் (7-8 நிமிடங்கள்) இட்லி பழுப்பு நிறமாக வருகிறது. அதே மாவை இட்லி பாத்திரத்தில் வைத்து காஸ் அடுப்பில் செய்தால் மல்லிகைப் பூ போல வருகிறது.

மைக்ரோவேவ் ஓவனில் இட்லி மேக்கர் மூலம் வெண்மையான, மென்மையான இட்லி செய்ய என்ன செய்ய வேண்டும்?

ஒவ்வொரு சின்ன விஷயமும் கவனத்தோடு மனதில் கொண்டு செய்தால் மைக்ரோவேவ் ஓவனில் நன்றாக இட்லி செய்ய இயலும். முதலில் அடி பாத்திரத்தில் 100 மி.லி (அரை தம்ளர்) தண்ணீர் விட்டு 1 நிமிடம் மைக்ரோ-ஹையில் சூடாக்கவும். (அதிகமாகத் தண்ணீர் விடக் கூடாது).

இட்லி தட்டில் மிக மிகக் குறைந்த அளவே எண்ணெய் பூச வேண்டும். அதுவும் முதல் ஈட்டுக்கு மட்டுமே. இல்லாவிடில் நமது பழங்கால முறைப்படி ஈரமான துணி விரிக்கலாம். (தட்டின் மேலே) மாவுப் பதம் சரியாக இருத்தல் அவசியம். அதிகக் கெட்டியாக இல்லாமல் தளர்ந்து இருக்க வேண்டும். இரண்டு தட்டிலும் மாவை விட்டு உள்ளே வைத்து (தண்ணீர் சூடான பிறகு) மூடியை மூடி அதன் மேல் பாகம் ஒரு ஓட்டை திறந்து இருப்பது போல வைக்க வேண்டும். இந்த மூடியின் மேல் 2 ஓட்டை, 3 ஓட்டை என்று அட்ஜஸ்ட் செய்ய முடியும். மிகக் கவனமாக ஒரு ஓட்டை திறந்திருக்குமாறு மூடவும்.

உங்கள் ஓவன் 800 அல்லது 900 வாட்ஸ் பவர் இருந்தால் 4 நிமிடங்களில் எல்லா இட்லியும் ஹை பவரில் (100%) வைத்தால் சரியாக வெந்து விடும். 1000 அல்லது 1200 வாட்ஸ் இருந்தால் பவரை 80% (அ) 60%ல் இருக்குமாறு அதற்குத் தகுந்தபடி வைக்கவும்.

வெளியே எடுத்த பிறகு 30 வினாடிகள் (செகண்ட்ஸ்) அந்த ஒரு ஓட்டையும் மூடி இருக்கும்படி கலந்து அதன் பிறகே மூடியைத் திறக்க வேண்டும். இதே தண்ணீர் (அடியில் விட்டது) 4 ஈடு வைப்பது வரை உபயோகப்படுத்தலாம். 5வது ஈடு ஊற்றும் போது தண்ணீர் பற்றாவிடில் ஊற்றவும். (அதிகத் தண்ணீர் ஊற்றவே கூடாது.)

இந்த முறையில் எந்த பாயிண்ட்டையும் மாற்றாமல் செய்தால் சரியாக வரும்.

நீங்கள் அதிகமாக எண்ணெயை தட்டில் தடவினாலும் இட்லி மஞ்சள் நிறமாகி விடும்.

எஸ். கோமதி, அம்பை.

லட்டு எப்படிச் செய்வது? நான் லட்டு செய்தால் காய்ந்த மாதிரி ஆகி விடுகிறது. அல்லது பிசுபிசுவென்று ஆகி விடுகிறது. 4 (அ) 5 நாட்களில் பூஞ்சகாளான் வந்த மாதிரி ஆகிவிடுகிறதே. சரியான பக்குவம் சொல்லுங்கள்.

லட்டு செய்ய நீங்கள் வைக்கும் பாகின் பதம் மிக மிக முக்கியம். பாகு முதிர்ந்து விட்டால் காய்ந்த மாதிரி ஆகிவிடும். பாகு பதம் குறைவாக இருந்தால் பிசுபிசுவென்று இருக்கும். 1 ஆழாக்கு கடலை மாவுடன் 2 டீஸ்பூன் நெய், ஒரு சிட்டிகை உப்பு, ஒரு சிட்டிகை கேசரி கலர், ஒரு சிட்டிகை சமையல் சோடா சேர்த்து பக்குவமாகக் கரைக்கவும். பஜ்ஜி மாவு பதத்திற்கு இருந்தால் சரியாக இருக்கும். மாவை வெறுமனே அப்படியே கரைத்தால் மட்டும் சரிவராது. ஒரு அகலத் தாம்பாளம் அல்லது பேஸினில் போட்டு நன்றாகத் தேய்த்தாற்போல கலக்கவும்.

குடும்பத்தின் ஆரோக்கியத்தை சிறப்பாகப் பாதுகாக்கும் முதல் டிஷ்வாஷ் பார்.



பாக்டோகார்டு அடங்கிய ஒரே ஆன்ட்டி பாக்டீரியல் டிஷ்வாஷ் பார் "எக்ஸோ"

கூடுதல் சுகாதாரம், கூடுதல் பளபளப்பு



எக்ஸோ
ஆன்ட்டிபாக்டீரியல் டிஷ்வாஷ் பார்



A product of Jyothy Laboratories Ltd.

பிறகு பூந்திக் கரண்டியின் உதவியால் பொரித்தெடுக்கவும். அதிகக் கரகரப்பாக விடாமல் பதமாகப் பொரித்தெடுக்கவும். (அந்தக் காலத்தில் நெய்யில்தான் பொரிப்பர். அதனால் அதிக நாள் இருக்கும்) நீங்கள் எண்ணெய் உபயோகப்படுத்தினால் கலப்படமில்லாத நல்ல, உயர்ந்த தரமானதாக தேர்ந்தெடுத்து வாங்கவும். அதோடு சிறிதளவாவது நெய் சேர்த்து அதில் பொரிக்கவும்.

ஒரு ஆழாக்கு கடலைமாவு உபயோகப்படுத்தினால் 1½ ஆழாக்கு சர்க்கரையாவது தேவை. சர்க்கரையோடு ½ தம்ளர் தண்ணீர் விட்டு முதலில் அது கரையும் வரை கலந்து விடவும். அழுக்கு இருந்தால் பால் தெளித்து மேலே வரும் அழுக்கை கரண்டியின் உதவியால் எடுத்து விடவும்.

பாகு கொதிக்க ஆரம்பித்ததும் அடிக்கடி கலக்க வேண்டாம். கையால் தொட்டு பதம் பார்த்தால் 1 அங்குலம் வரை கம்பி போல உடையாமல் வர வேண்டும். அப்போது இறக்கவும். பொரித்த லவங்கம், வறுத்த முந்திரி, திராட்சை, குங்குமப்பூ இவைகளைச் சேர்த்து பாகு சூடாக இருக்கும்போதே பொரித்த பூந்திகளையும் அதில் சேர்த்து நன்றாகக் கலந்து விடவும்.

கை பொறுக்கும் சூடு வந்ததும் உருண்டைகள் பிடிக்கவும். நீங்கள் லட்டு சீக்கிரம் பூஞ்சக்காளான் வந்து விடுகிறது என்று எழுதியிருந்தீர்கள். உருண்டை பிடிக்கும் போது ஒரு வேளை அதிகச் சூட்டுடன் பிடித்தால் அதிகமாகத் தண்ணீரைத் தொட்டு செய்கிறீர்களா என்று கவனிக்கவும். தண்ணீர் இருந்தால்தான் சீக்கிரம் கெடும். சரியானபடி செய்தால் சீக்கிரம் கெடாது.

மேலும் பாகானது தட்டில் விட்டால் பரவாமல் சொட்டு நிற்கும் பதம் எடுத்தாலும் சரியாக இருக்கும். உருட்டும் அளவு பதத்திற்கோ, முத்துப் பதத்திற்கோ வந்து விடக் கூடாது.) கவனமாகச் செய்யவும். முதிர்ந்து விட்டால் உதிர் உதிராக வந்து விடும்.

மாலா ஸ்ரீனிவாசன், கும்பகோணம்.

மைக்ரோவேவ் ஓவனில் மெல்மோவேர் பாத்திரங்கள், தட்டுக்களை வைத்துச் சூடு செய்யலாமா?

வெறுமனே சூடு மட்டும் செய்வதானால் உபயோகப்படுத்தலாம். முதலில் அதில் ஏதாவது வைத்து (உணவுப் பண்டம்) 30 செகண்டுகள் சூடு செய்து பார்க்கவும். தட்டு சூடாகாமல் உணவு மட்டும் சூடு ஆகியிருந்தால் தாராளமாக (சூடு செய்ய மட்டும்) உபயோகப்படுத்தலாம். தட்டு மிகவும் சூடானால் உபயோகப்படுத்த வேண்டாம். பொதுவாக உணவு சுட வைக்க 2 அல்லது 2½ நிமிடங்கள் மட்டுமே வைக்கும் போது இதைப் போன்றவற்றை உபயோகப்படுத்தலாம்.

பால், காபி போன்றவைகளைச் சூடு செய்ய சாதாரண கிளாஸ் தம்ளர்களை பயன்படுத்தலாமா? போரோசில் தம்ளர்கள் கிடைக்கின்றனவா?

பால், காபி போன்றவைகளையும், தண்ணீரையும் சூடு செய்ய கிளாஸ் தம்ளர், பிளாஸ்டிக் தம்ளர், செராமிக் கப், சாதாரணமாக காபி குடிக்க உபயோகப்படுத்தும் எந்த 'கப்'பானாலும் விளிம்பிலும், பூக்கள் உள்ள இடத்திலும், மெட்டல் கோட்டிங் (கோல்ட், சில்வர்) அலங்காரத்திற்காக போடாமல் இருக்கையில் உபயோகப்படுத்த இயலும். அதைப் போல எந்த விதமான மெட்டல் இருந்தாலும் உள்ளே பளபளவென்று 'ஆர்க்' வந்து விடும். (மைக்ரோவேவ் அதை ரிப்லெக்ட் செய்வதால்)

போரோசில் கம்பெனியில் தம்ளர்கள் இல்லை. ஆனால் 'கட்டிங் எட்ஜ்' மற்றும் 'டப்பர்வேர்' கம்பெனிகளில் இதைப் போன்ற சூடுபடுத்தக்கூடிய தம்ளர்கள், பிளாஸ்டிக்கால் ஆன மூடி வைத்த பெரிய சைஸ் கப்புகள் போன்ற பல வகைகள் கிடைக்கின்றன.

மைக்ரோவேவ் ஓவனில் கேக், பிஸ்கட் போன்றவைகள் செய்ய முடியுமா?

எல்லா வகையான கேக், பிஸ்கட்டுகளும் செய்ய இயலாது. மேலே ப்ரௌன் நிறம் வராது. முடிந்தவரை இதைப் போன்ற 'உலர் சூடு' (பேக்) பக்குவங்களை OTG ஓவனில் செய்வதே நலம். மைக்ரோவேவ் ஓவனில் நன்றாக வராது.

ஒரு கப் தேங்காய்த் துருவலுடன் 7-8 வரமிளகாயைச் சேர்த்து அரைத்துக் கொள்ளவும். இத்துடன் பொடியாக நறுக்கிய வெந்தயக் கீரையையும் இட்லிமாவில் கலந்து இட்லி வார்க்கவும். தொட்டுக் கொள்ள ஏதும் தேவையில்லாத ருசியான சத்துள்ள வெந்தயக் கீரை இட்லி இது.

- பத்மஜா ராமகோபால்.



சினிமா இளைய தலைமுறையின் பிடியில்!

• சிவகுமார்



தயாரிப்பாளர் ஒப்புக் கொண்டால்தான் திரைப்படமே உருவாக முடியும். இன்று தரமான குடும்பக் கதைகள் திரைப்படமாக வராத நிலை ஏன்?

ஏ. கோதண்டராமையா - திரை உலகைப் பொறுத்தவரை சுருக்கமாக கேயார் என்று அழைக்கப்படும் தயாரிப்பாளர், இயக்குநர், விநியோகஸ்தரை சந்தித்தோம். ''மை டியர் குட்டிச்சாத்தான்'' படத்தின் மூலம் ரசிகர்களுக்கு 3டி படத்தைப் பார்க்கக் கண்ணாடி மாட்டியவர் இவர். ''ஈரமான ரோஜா'' ''வனஜா கிரிஜா'', ''ரெட்டை ரோஜா'' போன்ற பல படங்களை இயக்கியவர். இவர் கூறுகிறார் :

''எஸ்.எஸ். வாசன், நாகி ரெட்டி, ஏவி.எம். மெய்யப்ப செட்டியார், ஏ.எல். ஸ்ரீநிவாஸன் போன்ற சினிமா உலகைத் தாங்கும் தூண்களாக இருந்த தயாரிப்பாளர்கள் இருந்த வரையில் பணத்தைப் போடுவது மட்டுமில்லாமல், கதையை முழுவதுமாக உணர்ந்து திரைக் கதையை காட்சிகளாகப் பிரிப்பதிலிருந்து எடுப்பது வரை அக்கறையோடு - ஈடுபாட்டோடு செயல்பட்ட



• அருண்குமார்



சினிமா சிறப்பிதழ்

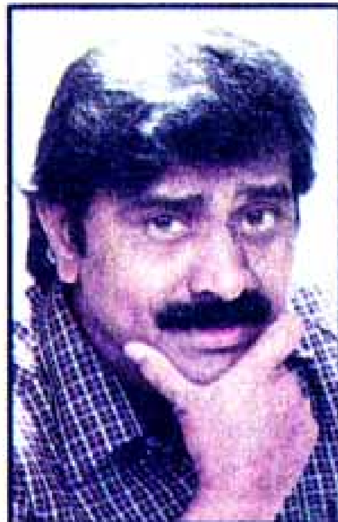
ணர். ஒவ்வொரு காட்சியும் எவ்வளவு நிமிஷங்கள் வரும் என்பது வரை அவர்களுக்குத் தெரியும். புரட்சித் தலைவர் எம்.ஜி.ஆர். சிவாஜி எல்லோரும் தயாரிப்பாளர்களுக்கு மரியாதை கொடுத்த காலமது.

இன்று தயாரிப்பில் ஈடுபடும் புரொடக்ஷன் உதவியாளர்கள் கதாநாயகர்களின் தேவைகளுக்குத் தலையாட்டி கால்ஷீட் தேதிகளை வாங்கி விட்டால் போதும். நிதியைப் போடுபவர் ஒருவர் கிடைத்து விட்டால் தயாரிப்பாளராகி விடுகின்றனர். நடிகர்கள் சொல்கின்ற கதை - அவர்கள் தேர்ந்தெடுக்கும் கதாநாயகிகள் என்ற நிலை. தயாரிப்பாளர்களுக்கும் டைரக்டர்களுக்கும் இடையே பெரிய இடைவேளை.

உரிமைகளைப் பறிகொடுத்த நிலையில், வியாபாரத்தில் நியாயம் தர்மம் இருந்த நிலை போய் ஒரு படத்தில் இழந்த பணத்தை இன்னொரு படத்திற்கு நடிகர்களிடம் கால்ஷீட் வாங்கி, பிழைப்பதற்கு பணத்தை ரொடேஷன் செய்ய வழி தேடுகின்றனர். நல்ல சினிமா தத்தளிக்கின்ற நிலையிலிருக்கிறது. அதனால் குடும்பத்தோடு வந்து பார்க்குமளவுக்குத் தரமான கதை... படம் என்று அக்கறையோடு இல்லாமல் புதை சேற்றில் சிக்கியவர்களாய் தங்கள் உயிரைக் காப்பாற்றிக் கொள்ளத் துடிக்கும் நிலையில் தயாரிப்பாளர்கள் இருக்கின்றனர்."

பணத்தை முதலீடு செய்யும் தயாரிப்பாளர்கள் போட்ட பணத்தை எடுக்க வியாபார நோக்கோடு செயல்படுவது என்ற பட்சத்தில் திரைப்படத்தை உருவாக்கும் குழுவின் தலைவரான இயக்குநர் என்ன சொல்கிறார்?

(கிழக்கு வாசல், சின்ன கவுண்டர், புதிய வானம், ராஜகுமாரன் என பல வெற்றிப் படங்களை இயக்கிய இயக்குநர் ஆர்.வி. உதயகுமார்)



• உதயகுமார்

கேள்வி : திரைப்படங்களில் பெண்கள் காட்சிப் பொருளாகவும், போகப் பொருளாகவும் மட்டுமே சித்தரிக்கப்படுகின்றனர். அது ஏன்? இதுதான் புதுமையா?

உதயகுமார் : "உணர்வுரீதியாக படங்களில் புதுமையைக் கொண்டு வருவது மிகச் சிரமம். கல்யாணமாகி முதல் இரவும் முடிந்த பிறகு கணவருக்குப் பழைய காதலியையோ, மனைவிக்கு பழைய காதலனையோ திருமணம் செய்து வைப்பது புதுமையுமல்ல, புரட்சியுமல்ல. தடம் மாறிப் போகும் தாம்பத்யத்துக்கு நாமே பாதை போட்டுக் கொடுப்பது போலாகும்.

நான் கிழக்கு வாசல் படமெடுக்கும் போது ரேவதி மாதிரி புடவை கட்டி அழகாகத் தோற்றமளித்து படத்திலே நடிக்கணும்னு விஜயசாந்தி உள்பட எத்தனையோ கதாநாயகிகள் என்னிடம் கேட்டனர். குடும்பப் பாங்கான உடையிலும் கவர்ச்சியைக் காட்ட முடியும். சேலையிலும் வசீகரத்தைக் கூட்ட முடியும் என்று பேசப்பட்ட படம் அது.

ஆனால் இன்றைய சினிமா இருப்பது இளையதலைமுறை கதாநாயகர்கள் கையில்தான். சினிமாவின் தலையெழுத்தை அவர்கள்தான் எழுத முடியும். நான் இதுபோல் நடித்தால் தான் படம் ஓடுமென்று அவர் சொன்னால் இயக்குநர் அதற்கு ஒத்துப் போக வேண்டிய சூழ்நிலை உருவாகி இருக்கு. விநியோகஸ்தர்கள்

சினிமா
சிறப்பிதழ்

படத்தை வாங்குவதே நடிகரின் மார்க்கெட்டைப் பொறுத்துத்தான் என்ற நிலை."

இன்றைய சினிமா இருப்பது இளையதலைமுறை கதாநாயகர்கள் கையில் என்று சொன்னதால் இளையதலைமுறை கதாநாயகனாக வளர்ந்து கொண்டிருக்கும் அருண்குமாரைச் சந்தித்தோம் –

கேள்வி : நாட்டின் எதிர்காலம் இளைஞர்கள் கையில் என்பார்கள். இன்றைய சினிமா இளையதலைமுறை கதாநாயகர்கள் கையில். இதை நீங்கள் யோசித்தது உண்டா?

அருண்குமார் : "இப்பொழுது வரும் படங்களில் ஹீரோவை யதார்த்தமாக தினசரி வாழ்க்கையில் சந்திக்கும் ஒருவராகத்தான் காட்டுகிறார்கள். மக்கள் மனதிலும் அப்படித்தான் பதிகிறார்கள். அப்பொழுதுதான் ரசிகர்கள் விரும்பும் நாயகனாக இடம்பிடிக்க முடியும்.

நட்பில் மலரும் காதலில் இன்னும் ஆழமிருக்கும். மன நெருக்கமும் ஒற்றுமையுமிருக்கும். அதில் சந்தோஷமுமிருக்கும் என்பதை உணர்ந்துதான் "பாண்டவர் பூமி" காரெக்டரையே ஒத்துக் கொண்டேன். அதற்குப் பிறகு எனக்குப் பெண் ரசிகர்களிடமிருந்து கடிதமும் வந்தது. அந்த காரெக்டர் மனதில் பதியும்படி படித்த, பண்புள்ள, யதார்த்தமான இளைஞனாக, கட்டிட வேலையில் ஈடுபடும் இளைஞனாக நடிக்க மிகவும் அக்கறையுடன் செயல்பட்டேன். ஒரு மென்மையான உணர்வு கொண்ட இளைஞனைத்தான் இன்று நட்பு கொள்ளவோ, வாழ்க்கைத் துணைவனாக ஏற்கவோ பெண்கள் விரும்புகிறார்கள் என்பதை புரிய வைத்த காரெக்டர் அது."

கேள்வி : அப்படி இருக்க ஏன் ரெளடித்தனமான ஹீரோக்களை காட்றாங்க... அவனை ஒரு பெண் திருத்த முயன்று ஜெயிப்பது போல் காட்டுவதால் இன்று பல பெண்கள் வாழ்க்கையிலேயே ரிஸ்க் எடுக்கத் துணிகிறார்களே?

அருண்குமார் : நெகடிவ்வாக நடப்பது எதுவுமே மிக ஆழமாக மறக்க முடியாத அளவுக்கு மனதில் பதியும். ரெளடித்தனமான ஹீரோ காரெக்டரும் அப்படித்தான். வாழ்க்கையில் தன்னால் முடியாததை தங்கள் ஹீரோ செய்யும் போது கைதட்டல் பலமாகவே இருக்கும். நிஜ வாழ்க்கையில் சாத்தியமில்லாத ஒன்றை ஒருசில நிமிஷங்களுக்காவது சந்திக்கத் துடிப்பார்கள்.

இதெல்லாம் படத்தில் விறுவிறுப்பைக் கூட்டவும், கதாபாத்திரத்துக்கு அழுத்தம் கொடுக்கவும் செய்கிறார்கள் எனறு புரிந்து கொள்ள வேண்டும். நிஜ வாழ்க்கைக்கு சாத்தியமில்லை."

ஒருசில படங்களில் கதாநாயக அந்தஸ்தை தக்கவைத்துக் கொள்ளவே இன்றைய ஹீரோக்கள் திணறும் போது இருபத்தைந்து வருடங்கள் 175 படங்களில் கதாநாயகனாக நடித்து இன்று சின்னத் திரையில் கதாநாயகனாக தொடர்ந்து நடித்துக் கொண்டிருக்கும் நடிகர் சிவகுமாரை சந்தித்தோம்.

கேள்வி : இன்று பெண்களை அவர்களின் பிரச்னைகளை மையக்கருவாக கொண்டிருப்பது சின்னத்திரை மெகா



"குடும்பத்தோடு வெளியே போனால் பொழுதுபோக்காக சினிமா என்று தியேட்டருக்குச் செல்வதே இல்லாது போய் விட்டது. தப்பித் தவறிப் போனாலும் பொருந்திப் பார்க்குமளவுக்கு குடும்பக் கதைகளே வருவதில்லையே!"
- சுசீலா ஜெயராமன்.

"எங்க வீட்டைப் பொறுத்தவரை என் மகன் சினிமா போவது நண்பர்களோடுதான். அரைகுறை ஆடைகளுடன் நடனமும், நெருக்கமான காட்சிகளும் பிள்ளைகளோடு போகும்படியாக இல்லையே" - பவானி மூத்துசாமி.



தொடர்கள். சினிமாவில் நாயகனாக நடித்து வந்த நீங்கள் சின்னத்திரை நாயகனானது ஏன்?

சிவகுமார் : நான் யானைப் பசியுள்ளவன். பேராசைக்காரன். நான் ஓவியனாக இருந்த நாட்களி லேயே இந்தியா முழுவதும் சுற்றி ஓவியம் வரைவதில் எல்லாரையும் மிஞ்சி நிற்க நினைத்தேன். திரைப்படத் துறையில் 1973ம் ஆண்டு வரை எல்லா பெரிய நடிகர் களுடனும் நடித்தேன். அதற்குப் பின் பதினெட்டு ஆண்டுகள் 175 படங்களில் கதாநாயகனாக நடித்தேன்.

என் வேலைக்கு வழிவகுக்கும் இடத்தைத் தான் நான் உயிரினும் மேலாக நினைக்கிறேன். இன்று எட் டுப் பாடல்களுக்கிடையே மயிரிழையாக இருக்கிறது கதைக் கரு. அதில் என்னைப் போல குணச்சித்திர நாயகனுக்கு என்ன வேலை இருக்கு? முப்பது நாள் கால்ஷீட் வாங்கி ஒருநாளைக்கு அஞ்சு - பத்து நிமிஷம் படம்பிடிக்கின்றனர்.

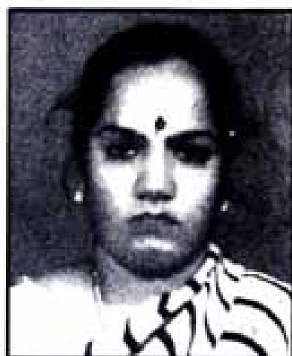
175 படங்களில் கதாநாயகனாக நடித்தவன் சாய்வு நாற்காலியில் சாயும் வயதான நிலையை ஏற்றுக் கொள்ள முடியுமா? வாலிபத்தையோ ஆரோக்கியத் தையோ நினைவாற்றலையோ இழக்காத நான் ஏன் வயதான வேஷம் போடணும்? வயிற்றுப் பிழைப்புக் காக மனசாட்சியை விற்று உடன்படாத வேஷம் போடணுமா என்று நினைத்தபோது சின்னத்திரை எனக்குக் கைகொடுத்தது. சின்னத் திரையில் இன்று நான்தான் ஹீரோ.

நான் வாழ்க்கையில் படித்த பல நல்ல விஷயங்களை 'சித்தி'யில் ராமுவாக என்னால் சொல்ல முடிந்தது. நாலாவது தலைமுறை குழந்தைகளுக்கு ராமுவைத்தான் தெரியும். நடிகர் சிவகுமாரைத் தெரியாது. 'அண்ணா மலை' மெகா தொடரில் ராதிகாவும், நானும்தான் முக்கிய கதாபாத்திரங்கள். இருபத்தைந்து வருஷத்திற்கு முன் முழு நேரமும் வேலை செய்ததுபோல் இன்று செய்கிறேன். இன்னும் ஒன்றரை வருடம் வேலையு மிருக்கும். என்னை மையப்படுத்தும் வேஷமுமிருக்கும். பணமும் கிடைக்கும். நாலாவது தலைமுறை வரை பெயருமிருக்கும். போனஸ் விஷயமாக - ரயிலில் ஏறி னால் முதல் நாள் சின்னத் திரையில் பார்த்ததைப் பற்றிப் பேசும் ரசிகர்களுமிருப்பர்.

எட்டு கோடி ரூபாய் செலவில் தயாராகும் மெகா தொடர்கள் சினிமாவுக்கு எந்த வகையிலும் குறைந்த தில்லை. இன்று வெளிவரும் சினிமாக்களும் மூன்று, நான்கு வாரங்களில் சின்னத் திரைக்கு வந்து விடு கிறதே! நாளைக்கு வாழப் போகும் தன்னம்பிக் கையை மெகா தொடர் எனக்குக் கொடுக்கிறது. சினிமா இளையதலைமுறையினரின் மீடியமாகி விட்டது."

தொகுப்பு : **ஜெயஸ்ரீ விஸ்வநாத்**





"வீட்டில் டீ.வி.யில் தமிழ் சினிமா வரும்போதே என் கணவர் புத்தகத்தோடு இன் னொரு அறைக்குப் போய் விடு வார். வெளியே குடும்பத்தோடு சேர்ந்து போகுமிடம் சினிமா என்பது போய் ஹோட்டல் என்ற நிலைதான் எங்கள் வீட்டில்"

- ஜெயந்தி ரவிசங்கர்.

இப்பொழுது சினிமா ரசிகர்களின் ரசனை மிகவும் குறைந்து விட்ட தாகப் பலரும் குறைகூறுகிறார்கள். 1913ல் தாதாசாகேப் பால்கே 'ஹரிச் சந்திரா' படத்தை எடுத்தார். பிரிட் டிஷ் ஆட்சியில் மக்கள் ஆங்கிலே யர்களின் நாகரீகத்தையே உயர்வாகக் கருதி அதன் மோகத்தில் மூழ்கி யிருந்தார்கள். அதனால் அப் புராண படத்துக்குக் கூட்டம் சேராமல் பால்கே மனம் நொடித்துப் போனார். உடனே, ஒவ்வொரு காட்சியின் போதும் அழகிய ஐரோப்பிய பெண்கள் மேடையில் தோன்றி நடனமாடுவார்கள் என்று அறிவித் தார். மேல்தட்டு மக்கள் உள்பட பலரால் தியேட்டர்கள் நிரம்பி வழிந்தன. ஹரிச்சந்திரா வெற்றிப் படமாயிற்று. அப்பொழுதே அப்படித்தானா!

- அ. ஷண்முகசுந்தரம்



நீ எழுதியிருந்ததைப் படிச்சது லேயிருந்து, ராப்பகல் தூக்கமே இல்லாமல் தவிக்கிறேன்டி குழந்தை. ஏற்கெனவே எனக்கு பிளட்பிரஷர் உச்சத்துல... போதாக்குறைக்கு பாத்ரூம் போறதை என்னால கட்டுப்படுத்திக்கவே முடியாது. ரெண்டையும் சேர்த்துப் பார்த்தா எனக்குக் கிட்னி ஃபெயிலியரோன்னு பயமா இருக்கு பயத்துலேயே பிரஷர் இன்னும் ஏறிடும் போல..."

- இது சைதாப்பேட்டையிலிருந்து வந்துள்ள கடிதம்.

கிருஷ்ணவேணி...! (இதுதான் கடிதத்தை எழுதியுள்ள அம்மாவின் பெயர்.)

"நாம் முன்னெச்சரிக்கையாகவும், பாதுகாப்பாகவும் இருப்பதற்காகத்தான் எல்லாவற்றையும் தெரிந்து கொள்கிறோமே தவிர - வியாதியைக் கண்டு பயப்படுவதற்காக அல்ல..."

சகோதரி, நம்மால் முடிகிற மட்டும் ஆரோக்கியமாக வாழ வேண்டிய முயற்சிகளை மேற்கொள்வோம். அட, நம்மையும் மீறி வந்துவிட்டதா... எதிர்த்துப் போராடுவோம். அதைவிட்டு, பயப்படக்கூடாது. பயமே ஒரு வியாதிதான்.

நம்முடைய கட்டுப்பாட்டையும் மீறி, அவசரமாய்- பல சமயங்களில் புடவை நனைந்து விடுகிற மாதிரி - சிறுநீர் வெளியாவதற்கும், சிறுநீரகப் பாதிப்புக்கும் ஒரு

"நான் இந்த வாழ்க்கையை வெறுக்கவில்லை!"

சம்பந்தமுமில்லை.

நன்றாகப் புரிந்து கொள்ளுங்கள்.

முன்பே சொன்னது போல சாதாரணமாகவே நமக்கு, சிறுநீர்ப் பாதை ஆண்களை விடவும் மிகவும் குறைவு. நிறைய குழந்தை பெறுகிறவர்களுக்கும், கர்ப்பப்பை அறுவை சிகிச்சை மூலம் அகற்றப்பட்டவர்களுக்கும் நாளடைவில் சிறுநீர்ப்பை தொய்ந்து, இறங்கி அடிவயிற்றில் முட்டிக் கொண்டு இருக்கும்.

பலமாய்த் தும்மினாலோ, இருமினாலோ கூட புடவை நனைய சான்ஸ் உண்டு. ஐம்பது வயதுக்கு மேல் இது சர்வசகஜம்.

"ஐய்யோ... எனக்கு நாப்பதுலேயே அப்படித்தான்!"

அண்ணா நகரிலிருந்து சாந்தி...

நீ சொன்னால் நான் ஒத்துக் கொள்ள மாட்டேன் சாந்தி. உன்னுடைய பிரச்னைக்குக் காரணம், அடிவயிறு பெருத்திருப்பது தான். ஒழுங்காய் மூச்சை இழுத்து, வயிற்றை உள்ளடக்கி, சற்று நேரம் அப்படியே இறுக்கி வைத்து, பின்பு மூச்சை வெளியே விடு. இல்லாவிட்டால் பிராணாயாமம் - அதாவது மூச்சுப் பயிற்சி செய்.

எது எப்படியோ... பொறு... பின்னால் அதுபற்றியும் விலாவரியாகப் பேசலாம்.

இப்பொழுது இங்கிருந்தபடியே (திருவான்மியூரில் இருந்தபடியேங்க. அமெரிக்கப் பயணம் முடிந்து, நாடு திரும்பி, நம் மண்ணின் வாசனையை, புழுதியை, தூசு தும்பட்டையை நாசி நிரம்ப, இழுத்துக் கொண்டே எழுதுகிறேன். அட்டா... குப்பையோ, வியர்வையோ நம்ம நாடு - நம்ம நாடுதான்...) சைதாப்பேட்டை கிருஷ்ணவேணி அம்மாளுக்கு அபயஹஸ்தத்தைக் காட்டிவிட்டு, அவர்கள் கேட்டிருக்கிற சந்தேகங்களுக்கெல்லாம் பதிலளிக்கிறேன்.

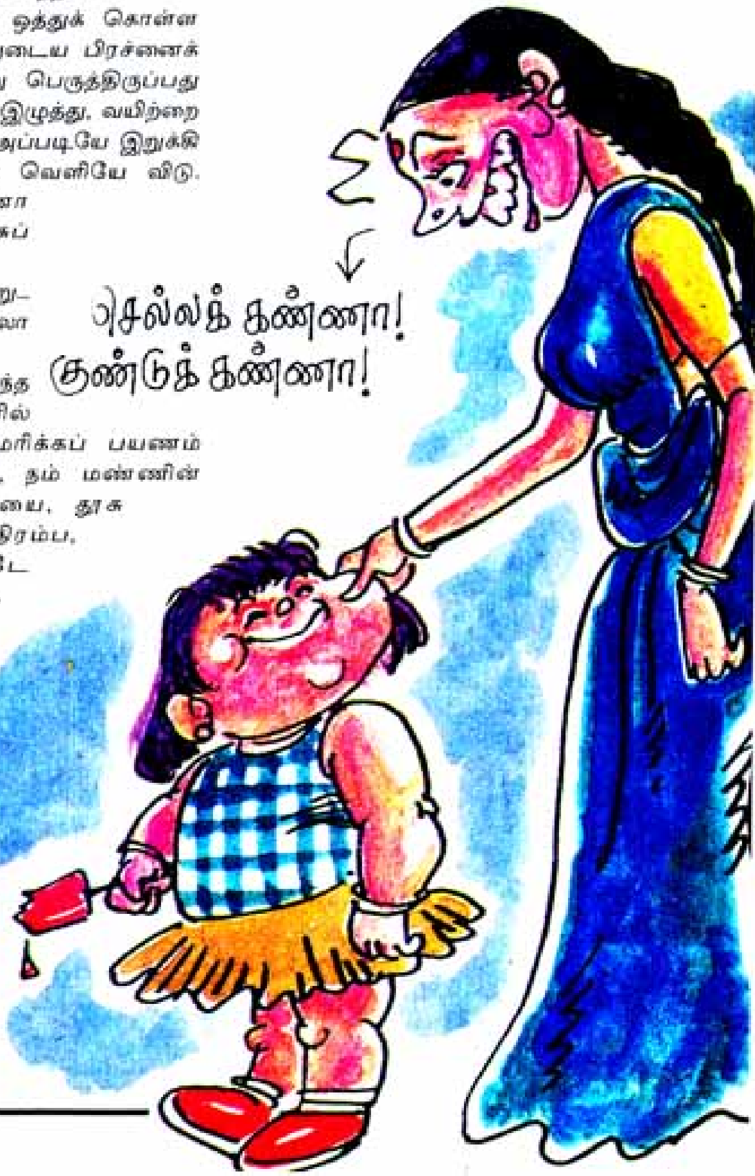
நிறைய பேருக்கு, பிளட்பிரஷர் என்பது உயர்மட்ட வியாதிகளில் ஒன்றுதான் என்று தெரியுமே தவிர, இதன் தீவிரம் தெரிவதே இல்லை.

உடற்பருமனால் ரத்த அழுத்தம் அதிகரிக்கிறது என்றேனல்லவா? அப்படியானால், உடல் இளைத்து விட்டால், ரத்த அழுத்தமும் சீராகி விடுமா...

சின்னக் குழநதை போலக் கேட்பது மைலாப்பூர் ஜானகி...

அது அத்தனை சுலபமில்லை தங்கச்சி.

உடம்பு இளைத்தால், வருகிற ஆபத்து குறையும். ஆனால் ஏற்கெனவே உடம்பிலிருந்த



கொழுப்புக்கள் எல்லாம், ரத்தக் குழாய்களில் படிந்து, உள்ளே போக்குவரத்து நெரிசலை உண்டாக்கியிருக்கிறதல்லவா? அதைச் சரி செய்ய மருந்து சாப்பிட்டே ஆக வேண்டும்.

சின்ன வயசில் 'கமுக்மொமுக்'கென இருந்தால், கன்னத்தைப் பிடித்துச் செல்லமாகக் கிள்ளலாம்.

இதுவே முப்பதிலும் நாற்பதிலும் இருந்தால்...?

"ஏன் இப்படி ஏகமாப் பெருத்திருக்கே. உடம்பு ஒண்ணுமில்லையே..." இது மாதிரி கேள்விகளை, படிப்பறிவில்லாத பாட்டிகள் கூடக் கேட்பார்கள்.

ஆக, பருமன் ஒரு ஆரோக்கியமான சமாச்சாரமில்லை என்பது அவர்களுக்குக் கூடத் தெரிந்திருக்கிறது.

கொழுப்பு + சர்க்கரை நோய் + உடற் பருமன் = இவை மூன்றும் சேர்ந்த குண்டு பாப்பாக்களை, இந்த டாக்டர்கள் 'Cyndrome X' என்று செல்லமாக அழைக்கிறார்கள்.

இந்த மூன்றோடு நாலாவதாக, புகைப் பிடித்தலும் சேர்ந்தால், வேறு வழியே இல்லை. இப்பொழுதே தெரிந்த மருத்துவமனையில் போய்ப் படுத்துக் கொள்ளலாம்.

"அட போங்க... பொம்பிளைங்க எங்கே ஸ்மோக்' பண்ணறாங்க..."

- இப்படி முகத்தைச் சுளித்துக் கொண்டு கேட்கிற அக்கா தங்கச்சிகளே...

புகைபிடிப்பது ஆம்பிளை சமாச்சாரமாக இருக்கலாம். ஆனா, அப்படி ரோடு இன்ஜின் கணக்கா, புகைச்சப் புகைச்ச, இருமி, ரத்தக் குழாய்களை எல்லாம், தண்ணியே காணாத கார்ப்பரேஷன் குழாய்க் கணக்கா அடைச்சு வச்சிருக்கற ஆம்பிளைங்களை கடைசி காலத்துல கவனிக்கிற பொறுப்பு நம்மளுடையது ஆச்சே. அதனால இதை இப்பவே உங்க வீட்டுல இருக்கற சார்மினார், கோல்டு பிளேக், 555 விரும்பிகள்கிட்ட சொல்லி வையுங்க..

"மேற்கண்ட பிராண்டுகள் தவிர மத்த சிகரெட்டுகளை உபயோகிக்கலாமா..."

இதுபோன்ற சந்தேகங்கள் எல்லாம் வரக் கூடாது அம்மணீ... ஏதோ, எனக்குத் தெரிந்த - ஞாபகத்துக்கு வந்த சிகரெட் பெயர்களை எழுதினேன். மற்றபடி புகையிலை, கஞ்சா, அபின், மது போன்ற எந்தப் பொருளும் - ரத்த அழுத்தத்துக்கு யமன்தான்.

ஓ.கே. ரத்த அழுத்தம் அதிகமானால் சிறுநீரகம் செயலிழக்கும் அபாயமுள்ளது என்றேனல்லவா...

இது தவிர இன்னும் சில அபாயங்களும் உண்டு.

மாரடைப்பு, மூளையில் ரத்தக் குழாய் வெடித்தல்... கோமா...

''அப்படி 'பொட்'டுனு கொண்டு போயிட்டா. அந்த எமன் மகாராஜனா இருக்கட்டும்னு வாழ்த்துவேன்..."

வேறு யாருமில்லை. நம் ஃபிரண்டு ராஜி மாமிதான். மாமிக்கு எப்பொழுதுமே கியூவில் நிற்கப் பிடிக்காது. அது சினிமாவானாலும் சரி. மாவு மிஷினானாலும் சரி. முண்டியடித்துக் கொண்டு காரியத்தைச் சாதித்து விடுவார்.

அதே புத்தி இங்கேயும்...

"ராஜி மாமி - என்ன அவசரம்? எல்லா பிளட்பிரஷர் பேஷண்ட்டுகளுமே - சினிமா அம்மாக்கள் மாதிரி, ஒரு முழு நீளத்துக்கு டயலாக் பேசி விட்டு, மார்பை கையால் அழுக்கியபடி மேக்கப் கலையாமல் சாக மாட்டார்கள். இந்த மாரடைப்பு எப்படி இருக்கும், இதில் எத்தனை இனுசு உண்டு என்பதெல்லாம் பின்னால் எழுதுகிறேன். இப்பொழுது, பிளட்பிரஷர் அதிகமாய் போகும் போது, ஏற்படுகிற பக்கவாதம் என்கிற பயங்கரத்தை லேசாய் தொட்டுப் பார்ப்போம்..."

இந்த பக்கவாதம், என் பெண்களின் திருமணம் முடித்த ஒரு மாதத்துக்குள் வந்து என்னைப் படுக்கையோடு படுக்கையாய் அடித்துப் போட்டது. ஆனால் நல்லவேளையாக.. நான் எட்டு மாதங்களில் பழையபடி ஆகிவிட்டேன். அதற்குக் காரணம் யோகாவும், பிராணாயாமமும்தான் என்றால் நம்புவீர்களா... நம்பத்தான் வேண்டும். அதுதான் உண்மை.

கூடவே - 'நாம் இப்படி படுக்கையோடு



எலுமிச்சை பழ ஜூஸ் செய்யும் போது அதில் துளி புதினாவையும் அரைத்துப் போட்டுக் குடித்தால், மிகவும் ருசியாக இருக்கும். உடம்புக்கும் நல்லது. வெய்யிலுக்கு வயிற்று உபாதைகள் வராது. சளி பிடிக்காது.

- லக்ஷ்மி ரங்கநாதன்.

சினிமா
சிறப்பிதழ்



சுமார் ஐம்பது ஆண்டுகளுக்கு முன்பு (நடிப்பு முன் பின்னாக இருந்தாலும்) பிரபல சங்கீத வித்வான்களை வைத்துப் படம் எடுத்தால் வெற்றி உறுதி என்று தயாரிப்பாளர்கள் நம்பினார்கள். மஹாராஜபுரம் விசுவநாத ஐயர், முசிறி சுப்ரமண்ய ஐயர், தண்டபாணி தேசிகர், பாபநாசம் சிவன் போன்றோர் படங்களில் நடித்திருக்கிறார்கள் என்பது இன்றைய தலைமுறை சங்கீத ரசிகர்களுக்குத் தெரியாமல் இருக்கலாம். எஸ்.ஜி. கிட்டப்பாவை 'லவகுசா' என்ற படத்தில் நடிக்க ஏற்பாடு செய்தார்கள். ஆனால் படப்பிடிப்பு துவங்கும் முன்பு ஒரு நாடகத்தில் நடித்துக் கொண்டிருந்தபோது மேடையிலேயே மயங்கி விழுந்து 28 வது வயதிலேயே அகால மரணமடைந்தார்.

பிற்கால 'சங்கராபரணம்' போல் ஒரு சங்கீத வித்வானின் போராட்ட வாழ்க்கையை வர்ணிக்கும் 'வாணி' என்ற கன்னடப் படத்தில் சௌடய்யா ஹீரோவாக நடித்திருக்கிறார். (பண்டரிபாய் அதில் புதுமுக நடிகையாக அறிமுகமானார்). அதனிடையே செம்பை வைத்தியநாத பாகவதர் பாட, சௌடய்யா வயலினும் பாலக்காடு மணி ஐயர் மிருதங்கமும் வாசிக்கும் ஒரு மினி கச்சேரி இடம்பெற்றது. அதைக் காணவே பல ரசிகர்கள் அப் படத்தைத் திரும்பத் திரும்பப் பார்த்தனர்.

- அ. ஷண்முகசுந்தரம்

கிடக்கக் கூடாது. ஒவ்வொன்றுக்கும் மற்றவர் கையை எதிர்பார்த்துக் கொண்டு, அடுத்தவர்களையும் இம்சிக்கக் கூடாது என்கிற எண்ணம் அழுத்தமாக என்னுள் பதிந்திருந்தது.

படுக்கையில் படுத்தபடியே பாட முயற்சிப்பேன். இருக்கிற ஒரு கையால் அபிநயம் பிடித்துப் பார்ப்பேன். பாத்ரூமுக்குப் போக வேண்டுமானாலும் கூட, பெட்பான் வைப்பதை மறுத்தேன். மெதுவாக, பல்லி மாதிரி சுவரைப் பிடித்துக் கொண்டே ஊர்ந்திருக்கிறேன். அம்மா என்னை ஒரு கையால் பிடித்து அழைத்துப் போக முயற்சித்தால் 'விடு' என்று உதறினேன். உள்ளுக்குள், எனக்கு நானே நடக்கிற அனுவை, தன் கையாலேயே விதவிதமாக சமைக்கிற அனுவை, ஓவியமும், கோலமுமாய் பறக்கிற பறவையை சிருஷ்டித்துக் கொண்டேன். அவள்தான் என் லட்சிய மனுஷி. அவளாக நான் மாறாவிட்டால் 'வெட்கக்கேடு' என்று எனக்கு நானே திட்டிக் கொள்வேன்.

அது ஒரு மாதிரியான - தனக்குத்தானே சுசையடி கொடுத்துக் கொள்கிற கல்லுளிமங்கத்தனம்.

அப்போதெல்லாம் நினைத்துப் பார்ப்பேன்.

'ச்சே... நாம கொஞ்சம் அசந்திருக்கிற சமயத்துல, இந்த பக்கவாதம் என்னைத் தாக்கிடுத்து. ஆனா, இது வராமத் தடுத்திருக்கலாம் இல்லையா... இந்த பிளட்பிரஷர் நம்மை என்ன பண்ணும்னு எத்தனை அசட்டுத்தனமா இருந்துட்டேன். மறுபடியும் உடம்பு நேராகட்டும். என்னை மாதிரி மத்தவங்களும் இதுக்கு இடம் கொடுக்காதபடி, தன்னைத் தானே பார்த்துக்கற மாதிரி எழுதணும்..!'

"உடம்பு நேரானாத்தானே... சரியாகுமா..!'

"ஏன் சரியாகாது. எனக்கு இப்பத்தானே நாப்பத்தி ஒன்பது வயசாறது. இப்பத்தானே மாமியாராகியிருக்கிறேன். இன்னும் பாட்டியாகணும். குழந்தைகள் பிரசவத்துக்குப் போகணும். அவங்களுக்கு வாய்க்குப் பிடிச்சதை சமைச்சுத் தரணும். பேரக் குழந்தைய கையில் தூக்கி வச்சிட்டு, நிலா நிலா ஓடி வா கூடச் சேர்ந்து பாடணும். கண்ணாமூச்சி விளையாடணும். அவங்க கூடச் சேர்ந்து டான்ஸ் ஆடணும். அய்யோ... இன்னும் எவ்வளவு இருக்கு வாழ்க்கையில... அதையெல்லாம் விட்டுட்டு இப்படி படுக்கையோட கிடக்கறதாவது..!'

எப்படியும் அத்தனை சீக்கிரத்தில் சாக மாட்டேன் என்கிற நம்பிக்கை மட்டும் உறுதியாக இருந்தது.

ஏனெனில், நான் இந்த வாழ்க்கையை இன்னும் வெறுக்கவில்லை.

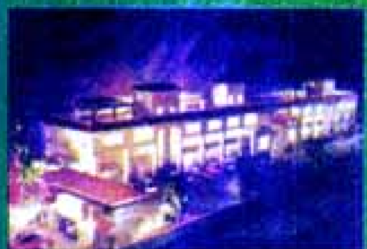
ஆனால் -

பல பிளட்பிரஷர் நோயாளிகளுக்கு, பக்கவாதம் வந்தவுடன், 'போச்சு... அவ்வளவுதான் இனிமே... வீட்டுல கங்கை சொம்பு இருக்கா...

கோவையில்
மூன்று அற்புதப்
படைப்புகள்



Sreevatsa Gardens



Sreevatsa Square



Sreevatsa Hillview

ஸ்ரீவத்ஸா

கோயம்புத்தூரின் பிர
தற்போது சென்னையிலும் த





ஸ்ரீவத்ஸா கிருஷ்ணா அப்பார்

ரியல் எஸ்டேட்ஸ்

புலமான ரியல் எஸ்டேட் நிறுவனம்
ன் வெற்றிப் பணியை தொடங்க இருக்கிறது.

கோயம்புத்தூரின் பெருமை மிகுந்த மூன்று முக்கிய இடங்கள் ஸ்ரீவத்ஸா கார்டன்ஸ், ஸ்ரீவத்ஸா ஸ்கொயர், ஸ்ரீவத்ஸா ஹில்வியூ.

ஸ்ரீவத்ஸா கிருஷ்ணா அப்பார்ட்மென்ட்ஸ், அடையார், சென்னை

அழகிய நாகரீகத்திற்கும், தரத்தை வலியுறுத்தும் நகரமாகவும் விளங்கும் கோயம்புத்தூரை முதன்மையான வியாபாரத் தலமாகக் கொண்டுள்ளது ஸ்ரீவத்ஸா ரியல் எஸ்டேட்ஸ் (பி) லிமிடெட். இந்த 60 கோடி நிறுவனம் தன்னுடைய பெருமைமிக்க மூன்று படைப்புகளின் மூலம் முற்றிலும் புதிய வாழ்க்கை முறைக்கும், வியாபார நடைமுறை மேம்பாட்டிற்கும் உறுதி அளிக்கிறது. ஸ்ரீவத்ஸா இந்த நவீன வாழ்க்கை முறையை தற்போது சென்னையிலும் அறிமுகப்படுத்துகிறது.

ஸ்ரீவத்ஸா கிருஷ்ணா அப்பார்ட்மென்ட்ஸ்

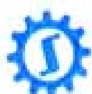
20 இரண்டாம் மெயின் ரோடு, கஸ்தூரிபா நகர், அடையார், சென்னை 600 020.

1541 சதுர அடி அளவில் ஃப்ளாட் அமைப்பானது, மூன்று பெட் ரூம்களுடனும் மூன்று டாய்லெட்டுகளுடனும் மேம்படுத்தப்பட்டுள்ளது. இவற்றில் பிரதான பெட் ரூம் டாய்லெட்டில் ஜான்சன்ஸ் போர்சலோனா தரை டைல்கள் பதிக்கப்பட்டு, ஜாக்குஸ் மற்றும் டர்போ பவர் ஷவர் செட்டத்துடன் கூடிய ஜான்சன்ஸ் ஷவர் கியூப்பிக்கிள் உள்ளது. கார் நிறுத்துவதற்கான இடம், சேகரிப்பு நிதி (corpus fund), சட்டபூர்வமாகச் செய்ய வேண்டிய டெபாசிட்டுகள் மற்றும் இதர செலவுகள் உட்பட, ஒரு ஃப்ளாட்டின் விலை ரூ. 33.75 லட்சம் - இது சதுர அடிக்கு ரூ. 2500 மட்டுமே!

மொத்த ஏழு ஃப்ளாட்டுகளை கொண்ட தனித்தன்மையுடன் திகழும் இந்த அடுக்கு மாடிக் கட்டடம், ஸ்ரீவத்ஸா நிறுவனத்திற்கே உரிய உயர்ந்த தரக் கோட்பாடுகளுடன் கட்டப்படுகின்றது. இதை உங்களுடையது என்று அறிவிப்பதில் பெருமைப்படக் கூடிய வகையில் அழகாக அமைந்துள்ள அப்பார்ட்மென்ட்ஸ் - ஸ்ரீவத்ஸா கிருஷ்ணா.

எழிலும், நாகரீகமும் கலந்த அபூர்வ இணைப்பு
ஸ்ரீவத்ஸா கிருஷ்ணா அப்பார்ட்மென்ட்ஸ் என்பதை உணர்வீர்கள்.

CMDA Approved



ஸ்ரீவத்ஸா ரியல் எஸ்டேட்ஸ் (பி) லிட்.

கோவை: 8/2, மேட்டுப்பாளையம் சாலை, கோவை 641 043, இந்தியா. போன்: 91-422-437422, 432184, 432574, 441481, 454817, 432042. பேக்ஸ்: 91-422-430899, Email: Sreevatsa@eth.net. / Sreevatsacbe@vsnl.com
சென்னை: 7, காமராஜ் பார்க் தெரு, சென்னை 600 013, இந்தியா. போன்: 91-44-5953149, 5960270, 5957953, 5965401-05, 5961029-31 பேக்ஸ்: 91-44-5950055. Email:Sreevatsa@vsnl.com

ட்மென்ட்ஸ் - வாழ்வின் வசந்தம். எழிலார்ந்த வாழ்க்கை.

Anugrah 2927

பெரியவனை உடனே புறப்பட்டு வரச் சொல்லியாச்சா.. எத்தனை பேருக்கு எத்தனை செஞ்சேன். இப்ப இப்படி ஒரு தம்பிடிக்கு பிரயோசனமில்லாம, அடிச்சுப் போட்ட நாய் மாதிரி கிடக்கறேனே..' என்கிற சுயபச்சாதாபம் தான் அதிகமாகி விடுகிறது.

ஒன்று மட்டும் நினைவில் வையுங்கள்.

சுறுசுறுப்பாய், அழகாய், சந்தோஷமாய் வாழலாம் என்கிற நம்பிக்கையும், கற்பனையும் நமக்குள் இருந்தால் - மண்ணில் புதைத்தால் கூட, மறுபடியும் துளிர் விட்டு வருவோம்.

ரொம்பவும் சீரியஸ்ஸாகி விட்டீர்களா... நோ. நமக்கு சீரியஸ்னஸ்ஸே வேண்டாம். எங்கே, எல்லோரும் வெய்யிலுக்கு ஏற்றாற் போல வெள்ளரிப் பிஞ்சு ஒரு பிளேட் சாப் பிட்டு, கூடவே ஒரு பெரிய தம்ளர் நிறைய ஐஸ் மோர் குடியுங்கள் (மோரில் உப்பா... பேசப்படாது!)

தெம்பாக உட்கார்ந்து ஸ்ட்ரோக் பற்றிப் பேசுவோம்.

ரத்தக் கொதிப்பினால், நமது உடம் பிலுள்ள ரத்தம் முழுதும் இறுகி, ரத்த நாளங் களில் ஆங்காங்கே படிந்து விடுகிறது என்று முன்பே எழுதியிருந்தேன் அல்லவா...

அது எப்படி என்றால்...

சாதாரண பாக்கெட் பாலை வாங்கி, பால் கோவா கிளறுவதற்காக அடுப்பில் வைத்து, சுண்டக்காய்ச்சிக் கொண்டே இருந்தால், தண் ணீர் எல்லாம் ஆவியாகி, பால் திரித்திரியாக பாத்திரத்தின் சுவர்களில் ஒட்டிக் கொள்ளும் இல்லையா..

ஒரு வெண்கலக் கரண்டியால், அந்த மாதிரி ஒட்டிக் கொண்ட பாலைச் சுரண்டிச் சுரண்டிப் போட்டால்தானே பால்கோவா அடிப் பிடிக்காமல் திரித்திரியாக வருகிறது.

(இந்த உதாரணத்தைப் படிக்கும் சர்க்கரை நோய் உள்ள கௌரி, கமலா, ராஜாமணி மற்று முள்ள சகோதரிகள் ஸ்வீட் கடை பக்கம் போனால் அதற்கு நான் பொறுப்பில்லை. மனக்கட்டுப்பாடு வேணும் தங்கச்சிகளே... பத்து வேர்க்கடலைதான் சாப்பிடலாம் என் றால் பத்தாவதோடு சுவிட்ச் போட்டாற்போல கை, வாய்க்குப் போறதை நிறுத்திக்கணும். அதுதான் நிஜமான செல்ஃப் கண்ட்ரோல்!)

நம் உடம்புக்குள்ளேயும் ரத்தம் - இப்படித் தான் கொதித்து, கொதித்து ரத்தக்குழாய் சுவர் களில் தடிமனாகப் படிந்திருக்கிறது. இதனால் வேகமாய் ரவுண்டு வர வேண்டிய மீதியுள்ள ரத்தம், 'ஐயோ.. என்ன செய்வேன்..' என்று கையைப் பிசைகிறது. 'பாரேன்... கொஞ்சம் கூட நம்மைப் பத்திக் கவலையேபடாமல், ஊறுகாயும், சிப்ஸுமா வச்சு அடிக்கிறா.. பாவி... மகா பாவி..' இப்படி நம்மைத் திட்டிக் கொண்டே மெதுவாய் நகர்கிறது.

இப்படி நகரும் போது எங்கேயாவது 'டிராபிக் ஜாம்' இருந்தால், எந்தப் பக்கம் போவது என்றே புரியாத மிஸஸ். பிளட் ஒரு கணம் அப்படியே அங்கேயே ஸ்தம்பிக்க

"யோவ், யாரும்மா அது... நகரும்மா.."

"அட நகருங்கறேனில்லே. வழிய அடைச் சிட்டு அப்படியே நின்னா எப்படி..."

- இப்படி பின்னால் வரும் ரத்த ஊர்வலம், நிலைமை புரியாமல் இடிட்டி, அதட்டி, அப்படியே உந்தித் தள்ள...

"அவங்க நகரமாட்டாங்க போல. பிடிச்சு தள்ளுங்கப்பா.."

மிஸஸ். பிளட் அந்த ஒரு கணத்தில், ரத்த நாளங்களைப் பிளந்து கொண்டு, தறிகெட்டு ஓட.....

அவ்வளவுதான் அம்மணி.

இந்த 'டிராபிக் ஜாம்' தலைப்பகுதியில் நடந்தால் - கையில் (எந்தக் கை என்பது, தாக்கு தல் எந்தப் பக்க மூளையில் நடந்திருக்கிறது என்பதைப் பொறுத்தது.) எடுத்த பொருள் கீழே விழும்.. கையும், காலும் இல்லாதது போன்ற உணர்வு உண்டாகும். வாய் உளறும்.

சாதாரணமாகவே உளறுபவர்கள் இதில் சேர்த்தியில்லை. சில பேருக்கு வலிப்பும் வரலாம்.

ஆனால் அதிருஷ்டவசமாக சில பேர் இதிலிருந்து தப்பிப்பதும் உண்டு.

எப்படி என்பதை அடுத்த இதழில் சொல் கிறேன். அதுவரையில், 'வாழ நினைத்தால் வாழலாம்' 'அதோ அந்தப் பறவை போல வாழ வேண்டும்' போன்ற பாஸிடிவான பாடல்களாகத் தேடிப் பிடித்துப் பாடிக் கொண்டிருங்கள்.

(தொடரும்)

உபயோகித்த கொசு விரட்டி அட்டை களை புத்தக ஷெல்ஃப், துணி அலமாரி களில் போட்டு வைத்தால் பூச்சி அண்டாது.

- உஷா



போராடியிருந்தால் நான் கோடீஸ்வரி ஆகியிருப்பேன்!

பெரும் மாரடைப்பு ஏற்பட்ட ஒருவரை உடனேயே மருத்துவமனையில் சேர்க்க வேண்டும் என்று கூட சொல்ல முடியாத பொறுப்பற்ற மருத்துவர்கள் நம் சமுதாயத்தில் நடமாடும் வரையில் விதியின் கையில்தான் நம் உயிரை நாம் ஒப்படைக்க வேண்டும்!

எங்கள் அப்பாவிற்கு மாரடைப்பு ஏற்பட்ட பிறகு "பிழைத்திருந்தால் நாளைக் காலை ஆஸ்பத்திரியில் சேருங்கள்' என்று மனசாட்சி இல்லாமல் சொன்ன அந்த டாக்டர் வைத்த கெடுவை அப்பா தாண்டி விட்டார். அடுத்த நாள் ஆஸ்பத்திரியில் சேர்த்து வைத்தியம் பார்த்தோம். அப்பாவின் இருதயத் துடிப்பு மிகவும் தாறுமாறாக இருந்ததால் எழுபத்திரண்டு மணி நேரங்கள் ஒன்றும் சொல்ல முடியாது என்றும் எங்கள் உறவினர்களுக்குத் தகவல் சொல்லி அனுப்பும்படி இருதய சிகிச்சை நிபுணர் டாக்டர் அகர்வால் கூறினார்.

அப்பா ஆஸ்பத்திரியில் இருந்தபோது எனக்கு பாங்க் ஆஃப் பரோடா வங்கியில் ஆஃபீஸர் உத்தியோகத்திற்கான ஆர்டர் வந்தது. ஒன்றும் நிச்சயம் இல்லாத அந்த நேரத்தில் அது ஒரு பெரும் ஆறுதலாக இருந்தது.

தக்க சமயத்தில் சி.பி.ஆர் (இருதயத்தை மீண்டும் துடிக்கச் செய்யும் முயற்சியான கார்டியோ பல்மரை ரீசஸிட்டேஷன்) மற்றும் கார்டியாக் மசாஜ் கொடுத்ததால் தான் அப்பா பிழைத்தார் என்று டாக்டர் அகர்வால் என்னைப் பாராட்டினார். அதே சமயத்தில், நான் செய்ததைப் போல ஏசகு பிசகாக இல்லாமல் இந்த முயற்சிகளை எப்படி ஒழுங்காக மேற்கொள்ள வேண்டும் என்று கற்றுக் கொள்ளவும் ஏற்பாடு செய்தார் அவர்.

இருதய பாதிப்பிற்குப் பிறகு அப்பாவின் வாழ்க்கை முறையில் பல கட்டாயமான கட்டுப்பாடுகளைப் புகுத்தும்படி நேர்ந்தது. தினமும் வேளை தவறாமல் சாத்வீகமான உணவு சாப்பிட வேண்டும். சாப்பிட்ட பிறகு சிறிது ஓய்வு எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். தினமும்

அனுபமா

வாக்கிங் போக வேண்டும் போன்ற விதிமுறைகள் அவசியமானவையாகி விட்டன.

அப்பாவுடன் வாக்கிங் போன நாட்கள் மறக்க முடியாதவை. பாங்க் ஆஃப் பரோடா வங்கியில் சேருவதற்கு சிறிது அவகாசம் கேட்டு விட்டு மீண்டும் வேறு பரீட்சைகள் எழுதிக் கொண்டிருந்தேன். வாக்கிங் போகும்பொழுது என் வேலைக்கான நேர்முகத் தேர்வில் என்னவெல்லாம் கேட்டார்கள் என்று சிந்தித்து தினமும் ஏதாவது ஒரு விஷயத்தை எடுத்துக் கொண்டு விவாதிப்போம்.

அப்பா உடல்நிலை தேறுவதற்காக அலுவலகத்திற்கு விடுமுறை எடுத்துக் கொண்டிருந்தார். அப்போது எவருக்குமே நடக்காத அதிசயம் ஒன்று நடந்தது. அப்பாவின் அரசாங்க இலாகாவின் தலைமைப் பொறுப்பிலிருப்பவர் சி.ஏ.ஜி என்னும் அதிகாரி. இந்தியாவிலே இந்த சர்வீஸின் உச்சத்திலிருக்கும் பொறுப்பு சி.ஏ.ஜி பதவிதான். என் அப்பாவின் அப்பழுக்கில்லாத நற்பெயரைக் கேள்விப்பட்டு அந்த உயர் அதிகாரி சின்ன ஊரிலிருந்த சாதாரணமான எங்கள் வீட்டிற்கு வந்து அப்பாவைப் பார்த்தார். "உங்களது உடல்நிலைக்கு டில்லியில் நிறைய மருத்துவ வசதிகள் உள்ளன. அங்கேயே உங்களை மாற்ற ஏற்பாடு செய்கிறேன். கவலைப்படாதீர்கள்" என்று ஆறுதல் கூறினார்.

அதன்படி கூடிய சீக்கிரத்தில் அப்பாவிற்கு டில்லி மாற்றலானது. வட இந்திய இரயில்வே ஆடிட்டின் தலைமைப் பொறுப்பு. சிறிது நாட்கள் நான் மட்டும் அப்பாவுடன் டில்லிக்குச் சென்று இரயில் நிலையத்திலேயே தங்கினேன். இரயில் வண்டிகளின் சப்தத்தின் மத்தியில் என் படிப்பு தொடர்ந்தது. கூடவே அப்பாவிற்கு சமைத்துப் போட்டு அவரையும் பார்த்துக் கொண்டிருந்தேன்.

டில்லியில் இரயில்வே குவார்ட்டர்ஸில் எங்களுக்கு ஒரு சிறிய ஃப்ளாட் கொடுக்கப்பட்டது. அந்த ஃப்ளாட்டிலிருந்து இரண்டு நிமிட நடை தூரத்தில் இரயில்வே ஆஸ்பத்திரி இருந்தது. என் அம்மா, தங்கையை எம்.பி.ஏ படிப்பிற்காக இலஹாபாத் ஹாஸ்டலில் விட்டு விட்டு டில்லிக்கு வந்தார். அந்த வருடம்தான் நம் நாட்டுப் பிரதமர் இந்திராகாந்தி கொல்லப்பட்டார். அதனால் ஐ.ஏ.எஸ். பரீட்சையை ஒத்தி வைத்தார்கள்.

இப்படி பல்வேறு பிரச்னைகளுக்கு நடுவே உயிரை விட்டுப் படித்து நேர்முகத் தேர்வு வரையில் சென்றுவிட்டு ஐ.ஏ.எஸ் பரீட்சையில் சரியாக செய்யமுடியவில்லை. ஆனால் தெய்வாதீனமாக ஸ்டேட் பாங்க் ஆஃப் இந்தியாவில் ஆஃபீஸர் உத்தியோகம் கிடைத்தது. அப்போது நாங்கள் இருந்த நிலைமையில் இனி வேலையில் சேர்ந்துவிடுவதுதான் உசிதம் என்று முடிவெடுத்துவிட்டேன்.

ஸ்டேட் பாங்கில் சேருவதற்கு முன்பு மருத்துவப் பரிசோதனை செய்து அதன் விவரத்தை அனுப்ப வேண்டும். இரயில்வேயில் பணிபுரிபவர்களின் குழந்தைகளுக்கு அவர்களது ஆஸ்பத்திரியிலேயே மருத்துவம் பார்த்துக் கொள்ளும் வசதியிருந்தது. அதனால் மருத்துவப் பரிசோதனைக்கு அங்கேயே செல்லலாம் என்று அப்பாவின் யோசனைப்படி சென்றேன்.

என் உற்சாகத்தில் மண்ணை அள்ளிப் போட்டார் அங்கே பணி புரிந்த கண் மருத்துவர். என் கண்களில் ஏதோ நோய்த் தொற்று இருப்பதாக சான்றிதழ் ஒன்றைக் கொடுத்தார் அவர். கஷ்டப்பட்டு படித்து சிக்கலான நேரத்தில் வரப்பிரசாதமாக கிடைத்த வேலைக்கு உலை வைத்துவிடுவாரோ என்று நினைத்து வீட்டிற்கு வந்து ஓவென்று கதறி அழுதேன்.

நான் ஒரு தவறு செய்துவிட்டிருந்தேன். இரயில்வேயில் என் தந்தை ஓர் உயர் அதிகாரி என்று எந்த டாக்டரிடமும் நான் சொல்லவே இல்லை. என் உழைப்பிற்காக எனக்கு வேலை கிடைத்திருந்தது. நான் ஆரோக்கியமாக இருந்ததும் எனக்குத் தெரியும். அப்படியிருக்கும்போது ஏன் அடுத்தவரிடம் நம் பெருமையை சொல்லி காரியம் சாதிக்க வேண்டும் என்கிற நினைப்பு அந்த இளம் பிராயத்தில் எனக்கு! உலக நடப்புகளைப் பற்றி தெரியாத பேதையாக இருந்தேன் நான்.

அடுத்தநாள் அப்பாவே அவரைப் பார்க்கச் சென்றார். அப்பாவைப் பார்த்த அந்த டாக்டர் உடனே, "ஒன்றும் பெரிய விஷயமில்லை. ஐ.ட்ராப்ஸ் போட்டால் சரியாகிவிடும்" என்று கூறி, மருத்துவச் சான்றிதழ் ஒன்றைத் தயார் செய்து கொடுத்தார்.

என்னிடமிருந்து ஏதேனும் பணம் எதிர்பார்த்தாரா அல்லது என் அப்பா அவரை வந்து பார்க்க வேண்டும் என்று நினைத்தாரா என்று பல நாட்கள் குழப்பத்தில் இருந்தேன். எப்படியோ ஸ்டேட் பாங்கில் வேலை கிடைத்துவிட்டது. ஆனால் கைக்கு எட்டியது வாய்க்கு எட்டாதோ என்று என்னை பெரிய அவஸ்தைக்குள்ளாக்கி விட்டார் அந்த கண் டாக்டர்!

சீஸை பொரித்துப் போட்டு வத்தக் குழம்பு செய்தால் மிகவும் ருசியாக இருக்கும். சீஸும் உப்பு, உரைப்பான சுவையோடு இருக்கும். - லக்ஷ்மி ரங்கநாதன்.



பொருள் : இரவு உணவு

முதல் பரிசு ரூ.500/-

வெஜிடேபிள் மக்ரோனி

தேவையான பொருட்கள் :

மக்ரோனி - 200 கிராம்,
இஞ்சி - 1 சிறிய துண்டு,
பூண்டு - 5 பல்,
பச்சை மிளகாய் - 5,
மிளகாய்த் தூள் - 1 ஸ்பூன் சிறியது,
மிளகுத் தூள் - ½ ஸ்பூன் சிறியது,
உப்பு - தேவையான அளவு,
பெரிய வெங்காயம் - 1,
மீடியம் சைஸ் தக்காளி - 2,
தக்காளி பேஸ்ட்/தக்காளி விதை எடுத்து அரைத்தது - 3 ஸ்பூன்,
கரம் மசாலா பொடி - 1 ஸ்பூன்,
எண்ணெய் - 2 ஸ்பூன்,
எலுமிச்சை ரசம் - 1 ஸ்பூன்,
கொத்துமல்லி தழை - நறுக்கியது கொஞ்சம்.

செய்முறை :

முதலில் மக்ரோனியை சுடுதண்ணீரில் உப்பு, சிறிது எண்ணெயிட்டு நன்றாக வேகவைத்து வடிகட்டி அதன் மேல் குளிர்ந்த நீர் விட்டு ஆற்றவும். இஞ்சி, பூண்டு, பச்சை மிளகாய் அரைத்து விழுது ஆக்கவும். வெங்காயம், தக்காளி சிறியதாக வெட்டிக் கொள்ளவும்.

வாணலியில் எண்ணெய் ஊற்றி வெங்காயம் வதக்கிப் பிறகு, இஞ்சி, பூண்டு விழுதை வதக்கி, தக்காளி

இம்மாத வெளிச்சம்

யையும் வதக்கவும். தக்காளி பேஸ்ட், உப்பு, மிளகாய்த் தூள் போட்டு நன்றாக வதக்கவும். தக்காளியை நன்றாக மசித்தவுடன் வேக வைத்த மக்ரோனியை நன்றாக பிரட்டி மிதமான தீயில் மூடி வைக்கவும். ஐந்து நிமிடம் கழித்து மிளகுத் தூள், கொத்துமல்லி தூவி ஒரு கிளறு கிளறி விடவும்.

பரிமாறும் போது எலுமிச்சை ரசத்தை மேலே பிழிந்து விடவும்.

இது அரேபியர்களின் இரவு உணவு. அவர்கள் அசைவம் சேர்த்துக் கொள்வார்கள்.

அசைவம் சேர்க்காமல் மேலே கூறிய முறைப்படி செய்தால் மிகவும் ருசியாகவும் இரவு உணவிற்கு ஏற்றதாகவும் இருக்கும்.

- ஜெயஸ்ரீ உபாதியா, சலாலா, ஓமன்.

இரண்டாம் பரிசு ரூ. 300/-

நவரத்தின கப் டிலைட்

தேவையான பொருட்கள் :

பச்சரிசி - 150 கிராம்,
புழுங்கலரிசி - 150 கிராம்,
கடலை பருப்பு - ½ கப்,
உளுத்தம் பருப்பு - ½ கப்,
பச்சை பருப்பு - ½ கப்,
பிரெட் கிரம்ப்ஸ் - ½ கப்,
மிளகு - 1 டீஸ்பூன்,
உப்பு - தேவையான அளவு,
ந. எண்ணெய் - ½ டீஸ்பூன்,
கேரட் துருவியது - ½ கப்,
தர்பூசில் உள்ள வெள்ளைப் பகுதி துருவியது - ¼ கப், (தோல் நீக்கிய பின், உள்ளிருக்கும் சிவப்புப் பகுதியையும் எடுத்து விடவும்)
காய்ந்த திராட்சை (கிஸ்மிஸ்) - 10-12
பேக்கிங் பவுடர் (அ) சமையல் சோடா - ¼ டீஸ்பூன்,

செய்முறை :

இரண்டு அரிசியையும் ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டு, நன்கு கழுவிய பின், தண்ணீர் ஊற்றி 2 மணி நேரம் ஊறவைக்கவும்.

அதே போல் எல்லா பருப்புக்களையும் சேர்த்து, கழுவிய பின், தண்ணீர் சேர்த்து 2 மணி நேரம் தனியாக ஊறவைக்கவும்.

ஊறின அரிசியுடன், மிளகு, தேவைக்கு ஏற்ப உப்பு, சிறிது தண்ணீர் சேர்த்து மிக்ஸியில் கரகரப்பாக அரைத்து எடுக்கவும்.

பிறகு பருப்புக்கள் அனைத்தையும் சேர்த்து, தண்ணீர் விட்டு மிக்ஸியில் சிறிது ரவை போல் அரைத்து எடுக்கவும்.

இந்த மாவு இட்லிக்கு அரைப்பது போல் இருக்க வேண்டும்.

எல்லா மாவுகளையும் ஒரு பாத்திரத்தில் கலந்து 2 மணி நேரம் வைக்கவும். (இப்படிச் செய்தால் மெது தன்மை கூடும்.)

சமைக்கு முன் இந்த மாவில் துருவிய கேரட், துருவிய தர்பூஸின் வெள்ளைப் பகுதி, பிரெட் கிரம்ப்ஸ், பேக்கிங் பவுடர் சேர்த்து நன்றாகக் கலக்கவும்.

சிறிய கட்டோரிகள் (ஸ்மால் கிண்ணம்) எடுத்துக் கொண்டு, அதன் உள்பகுதியில் சிறிது எண்ணெய் தடவி அதன் நடுவில் ஒரு கிஸ்மிஸ் வைக்கவும். இதன் மேல் ஒரு கரண்டி மாவு ஊற்றவும்.

இட்லி குக்கர் (அ) பிரஷர்பானில் ஒரு தட்டு வைத்து அதன் மேல் இந்த கட்டோரிகளை வைத்து 8-10 நிமிடம் ஆவியில் வேக விடவும். (குக்கர் வெயிட் போடாதீர்கள்)

வெந்த பின் அந்த கட்டோரிகளை ஒரு தட்டில் கவிழ்த்தால் சத்து மிகுந்த நவரத்தின கப் டிலைட் தயார்.

குழந்தைகள் முதல் வயதானவர்கள் வரை எல்லோருக்கும் ஏற்ற இரவு உணவு ரெடி. இதற்குத் தொட்டுக் கொள்ள மிகவும் ஆரோக்கியமானது ஸால்ஸா எனர்ஜி டிப்.

ஸால்ஸா எனர்ஜி டிப்

தேவையான பொருட்கள் :

தக்காளி - 4,
வெங்காயம் - 1,
காய்ந்த மிளகாய் - 2,

கோவைக்காய் பக்கோடா

ஒரு மாறுதலுக்கு கோவைக்காயை அரிசி மாவு, கடலை மாவு, உப்பு காரம் பிசிறி கிள்ளுப் பக்கோடா போல பொரித்தெடுத்தேன். மிகவும் ருசியாக இருந்தது.

- உஷா



மங்கள் & மங்கள் மாபெரும் பாத்திரக்கடலின்

வாடிக்கையாளர்கள் வருடம்

எங்கள் இமாலய வளர்ச்சிக்கு துணையாக இருக்கும் பல்லாயிரக்கணக்கான வாடிக்கையாளர்களின் அன்பு வேண்டுகோளுக்கிணங்க எங்கள் ஆண்டுவிழா

தள்ளுபடி விற்பனை நீடிக்கப்பட்டுள்ளது

20% தள்ளுபடி

எவர்சில்வர்
பித்தளை
அலுமினிய பாத்திரங்கள்
பிளாஸ்டிக் பொருட்கள்

- கட்டில்
- பீரோ
- கிரைண்டர்
- எலக்ட்ரிக்பொருட்கள்
- குக்கர்
- மிக்ஸி
- கேஸ் அடுப்புகள்
- அலங்காரப்பொருட்கள்
- பரிசுப்பொருட்கள்

மற்றும் அனைத்து வீட்டு உபயோகப்பொருட்களின் விலைகளில்

அதிரடி தள்ளுபடி விற்பனை !!

தரம் நாடுவோர் தவறாமல் நாடுவது

மங்கள் & மங்கள்

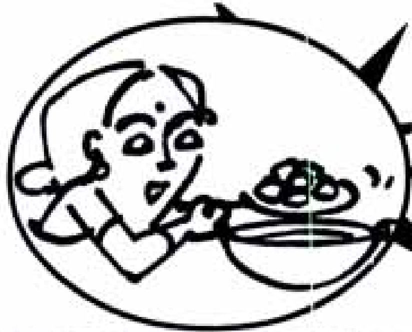
மாபெரும் பாத்திரக்கடல்

என்.எஸ்.பி.ரோடு, திருச்சி-2. போன்: 702755,707975.

திருச்சியிலும் வேறுபகுதிகளிலும் எங்களுக்கு கிளை நிறுவனங்கள் கிடையாது.

அரிசி மாவு, ராகி மாவு சம அளவு கலந்து உப்பு சேர்த்து கொதிக்கும் நீரில் சிறிது சிறிதாக கலந்து கட்டி இல்லாமல் வடாம் மாவு போல் கிளறி சிறு உருண்டைகளாக செய்து ஆவியில் வேகவிடவும். தேங்காய்ப் பாலில் அரைத்த பச்சை மிளகாய், கொத்துமல்லி, இஞ்சி சிறிது உப்பு சேர்ந்து கொதிக்க விடவும். வெந்த உருண்டைகளை போட்டு 5 நிமிடம் கழித்து இறக்கவும். எளிமையான ஆனால் இனிமையான உணவு.

- பத்மஜா ராமகோபால்.



விதை நீக்கிய பேரீட்சைப் பழம் - 2,
தேவைக்கு ஏற்ப உப்பு,
நறுக்கிய மல்லி இலை - 1 டேபிள் ஸ்பூன்,
நறுக்கிய துளசி இலை - ½ டேபிள் ஸ்பூன்,
ந. எண்ணெய் - ½ டீஸ்பூன்,
இஞ்சி - சிறிய துண்டு.

செய்முறை :

ஒரு கடாயில் சிறிது எண்ணெய் விட்டு நறுக்கிய வெங்காயம், தக்காளி, இஞ்சி, மிளகாய் லேசாக வதக்கவும்.

ஆறிய பின் இத்துடன் பேரீட்சை பழம், மல்லி இலை, துளசி இலை, உப்பு சேர்த்து மிக்ஸியில் நன்றாக அரைக்கவும்.

அரைத்த விழுதை ஒரு பாத்திரத்தில் போடவும். (இன்னும் தண்ணீராக வேண்டும் என்றால் சிறிது தண்ணீர் சேர்க்கலாம்.)

- லதா விஸ்வநாதன், சென்னை - 93.

மூன்றாம் பரிசு ரூ. 200/-

வெஜிடபிள் புட்டிங் + தேன்பாகு

தேவையான பொருட்கள் :

சாப்பாட்டுப் புழுங்கல் அரிசி ரவை - 250 கிராம்,
பச்சரிசி மாவு - 2 டேபிள் ஸ்பூன்,
பச்சைப் பட்டாணி, முளைவந்த பாசிப்பயறு, கேரட், பீன்ஸ் (பொடியாக நறுக்கியது) - 2 டேபிள் ஸ்பூன் வகைக்கு,
இஞ்சி துருவியது - 1 டீஸ்பூன்,
பச்சை மிளகாய் (பொடியாக நறுக்கியது) - 2,
ஓமம் - 1 டீஸ்பூன்,
உப்பு, பெருங்காயம் - தேவைக்கேற்ப,
எலுமிச்சை - 1 மூடி,
தாளிதத்திற்கு அவரவர் தேவைக்கேற்ப அளவு எண்ணெயில் கடுகு, உ. பருப்பு, கருவேப்பிலை,
புதிய தேங்காய்த் துருவல் (விரும்பினால்) - 4 டேபிள் ஸ்பூன்.

செய்முறை :

அரிசி ரவையை வெறும் வாணலியில் நிறம் மாறாமல் மணம் வரும் வரை வறுக்க வேண்டும்.

ஒரு கப் ரவைக்கு 2½ கப் என்ற விகிதத்தில் தண்ணீரைக் கொதிக்க வைத்து ரவையில் ஊற்றி காய்கறிகள், உப்பு, பெருங்காயம், இஞ்சி, அரிசி மாவு எல்லாவற்றையும் ரவையுடன் கலந்து மூடி வைக்கவும். அடிக்கடி கரண்டிக் காம்பால் கிளறிக் கொடுக்கவும். கை பொறுக்கும் பதத்தில் சூடு ஆறியதும் பொடித்த ஓமம் (இலேசாக சூடு செய்தால் நன்கு பொடியும்) எலுமிச்சைச் சாறு, ப. மிளகாய், கடுகு, உ. பருப்பு, கருவேப்பிலை தாளித்து எல்லாவற்றையும் நன்றாகக் கலந்து கொள்ளவும்.

சப்பாத்தி பதத்தில் கலவை இருக்க வேண்டும். தேவைப்பட்டால் தண்ணீரைக் கொதிக்க வைத்து சேர்த்துக் கொள்ளலாம். குக்கர் செபரேட்டரில் சிறிது எண்ணெய் தடவி கலவையைச் சீராகப் பரத்தி ஆவியில் வைக்கவும். 'கம்'மென்ற வாசனையுடன் ஸ்பான்ஜ் போன்ற புட்டிங் ரெடி. தேங்காய்ப் பூ தூவி அலங்கரிக்கவும். துண்டுகளாக்கி தேன்பாகுடன் பரிமாறவும்.

தேன்பாகு தயாரிக்கும் முறை :

பொடித்த வெல்லம் - ½ கப்,
தக்காளி பெரியது - 2 (கொதி நீரில் போட்டு தோல் நீக்கியது),
புளி - 1 பெரிய நெல்லிக்காய் அளவு,
மிளகாய்த் தூள் - ½ டீஸ்பூன்,
உப்பு - தேவைக்கேற்ப,

எல்லாவற்றையும் ஒன்றாக மிக்ஸியில் நன்கு அரைத்து 1½ கப் தண்ணீர் சேர்த்து நன்கு கொதிக்க வைத்து தேன் பதத்தில் இறக்கவும்.

- பத்மா, சண்டிகர்.


CHOLAYIL


புதிய
FREE
50ml
INTRODUCTORY OFFER!
MEDIMIX
COCONUT OIL
+
HERBS
நீங்கள் தூய தேங்காய் எண்ணெயை உபயோகிப்பவரா?
நான் உபயோகிப்பதோ தூய தேங்காய் எண்ணெயை விட விசேஷமானது !
மெடிமிக்ஸ்
தேங்காய் எண்ணெய்
+
மூலிகைகள்
கேச வளர்ச்சி
குளிர்ச்சி
மன அமைதி
FOUNTAINHEAD - 4069 - 2002
உங்களுக்குத் தருகிறது நிச்சயமான மன அமைதி.
வேறெந்த எண்ணெயும் இதைத் தரமுடியாது.

ஆறுதல் பரிசு ரூ. 100/-

ஹெல்தி ஸாபுதானா (ஜவ்வரிசி) கிச்சடி (மஹாராஷ்டிரா ஸ்பெஷல்)

தேவையான பொருட்கள் :

ஜவ்வரிசி - 1½ கப்,
நிலக்கடலை - ¼ கப்
வறுத்துத் தோல் நீக்கிப் பொடி செய்தது,
கட்டித் தயிர் - 1 கப்,
தேங்காய்த் துருவல் - ¼ கப்,
உப்பு - தேவையான அளவு,
உருளைக்கிழங்கு - 1 வேகவைத்துத் தோல் உரித்து மசித்தது,
வெங்காயம் - ¼ கப் பொடியாக நறுக்கியது,
பச்சை மிளகாய் - 2 பொடியாக நறுக்கியது,
இஞ்சி - சிறிய துண்டு (பொடியாக நறுக்கியது)
சர்க்கரை - 1 டீஸ்பூன்,
கடுகு - ¼ டீஸ்பூன்,
உளுத்தம் பருப்பு - ½ டீஸ்பூன்,
மிளகாய் வற்றல் - 1,
எண்ணெய் - தேவையான அளவு,
கொத்துமல்லி - 2 டேபிள் ஸ்பூன் (பொடியாக நறுக்கியது),
பெருங்காயத் தூள் - ¼ டீஸ்பூன்,

செய்முறை :

அடுப்பில் வாணலியில் ஜவ்வரிசியைப் போட்டு லேசாக வறுத்துக் கொள்ளவும். பின் தண்ணீர் விட்டு நன்கு களைந்து தண்ணீரை வடித்து, தயிரை விட்டு அரை மணி நேரம் ஊறவைக்கவும். நிலக்கடலைப் பொடி, சர்க்கரை, உப்பு, தேங்காய்ப் பொடி (துருவல்) இவற்றைப் போட்டு நன்கு கலந்து வைத்துக் கொள்ளவும்.

அடுப்பில் வாணலியில் எண்ணெய் விட்டு காய்ந்ததும் கடுகு, உ. பருப்பு போட்டு உளுத்தம் பருப்பு சற்று சிவக்கும் சமயம் மிளகாய் வற்றலைக் கிள்ளிப் போட்டு பெருங்காயத்தையும் போட்டு, பச்சை மிளகாய், இஞ்சி, வெங்காயம் போட்டு வெங்காயம் சற்று வதங்கியதும் உருளைக்கிழங்கு (வேக வைத்து மசித்து) போட்டு சற்று வதக்கி ஜவ்வரிசி கலவையைப் போட்டு கிளறி இறக்கி கொத்துமல்லி இலையைத் தூவவும். டொமேடோ சாஸ் அல்லது தேங்காய்ச் சட்னி தொட்டுக் கொள்ளலாம். மிகவும் ருசியாக இருக்கும்.

- கல்யாணி சர்மா, மும்பை - 71.

ஆறுதல் பரிசு ரூ. 100/-

புழுங்கலரிசி உசிலி

தேவையான பொருட்கள் :

புழுங்கல் அரிசி - ¼ கிலோ,
மிளகாய் வற்றல் - 10,
உப்பு தேவையான அளவு,
எண்ணெய் - 200 கிராம்,
கடுகு - 2 டேபிள் ஸ்பூன்,
பெருங்காயம் - சிறிதளவு.

செய்முறை :

புழுங்கலரிசியை காலையில் 11 மணி அளவில் ஊறவைக்கவும். மாலை 4 மணி அளவில் நன்கு நைஸாக அரைத்து எடுத்து வைத்துக் கொள்ளவும் (மிளகாயுடன்). அடுப்பில் எண்ணெய் சட்டியை வைத்து எண்ணெயை ஊற்றிக் காய்ந்தவுடன் கடுகு, காயப் பொடி, கருவேப்பிலை மூன்றையும் போட்டு கடுகு வெடித்த பிறகு அரைத்து வைத்த மாவை அதில் கொட்டி (கெட்டியாக அரைத்த மாவை) நன்றாகக் கிளறிக் கொண்டே இருக்கவும். நன்றாக உதிரி, உதிரியாக வந்ததும் இறக்கி வைத்து விடவும்.

இதிலேயே காரம் இருப்பதால் தனியாக தொட்டுக் கொள்ள என்று எதுவும் வேண்டாம். இது மிகவும் ருசியாக இருக்கும். கடைசியில் தேங்காய் எண்ணெயும் விட்டால் நல்ல வாசனையாக இருக்கும். குழந்தைகள் மிகவும் விரும்பிச் சாப்பிடுவார்கள்.

- லெக்ஷ்மி ராஜு, திப்பிராஜபுரம்.

தோசை அரைக்கும் பொழுது ஒரு கப் கஞ்சிப் பொடியையும் சேர்த்து அரைத்து வைத்து மறுநாள் தோசை வார்த்துப் பாருங்கள். சுவையான தோசை ரெடி!

- விஷாலி



பாஷை புரியாமல் மாட்டிக் கொண்ட அனுபவம் உண்டா?



“இப்படித்தான் பாருங்க, நான் வெளியூர் போயிருந்தபொழுது, அந்த ஊர்ல, அவங்க பேசினது எனக்குப் புரியாம, எனக்கு அவங்களோட பேசத் தெரியாம ஒரே பிரச்சனையாயிடுச்சு” என்று நம் வாழ்க்கையில் நாம் சந்தித்த அனுபவங்களை மற்றவரிடம் பகிர்ந்து கொள்வதுண்டு.

பாஷை தெரியாமல், குறிப்பாக இங்கிலீஷ் பேசத் தெரியாததால் உங்களுக்கு ஏதேனும் அனுபவம் ஏற்பட்டிருந்தால் அதை எங்களுக்கு எழுதியனுப்புங்களேன்.

நாங்கள் தேர்ந்தெடுக்கும் சிறந்த அனுபவத்திற்கு **ரூ.500/– பரிசு உண்டு**

மேலும், உங்களது அனுபவங்களும் புகைப்படமும் மங்கையர் மலரில் பிரசுரமாகும்.

உங்களது அனுபவங்களையும் புகைப்படத்தையும்

‘அந்தநாள் ஞாபகம்’

விவேகானந்தா இன்ஸ்டிட்யூட்

9, மேட்லிரோடு, தி.நகர், சென்னை - 600 017.

என்ற முகவரிக்கு 15 நாட்களுக்குள் அனுப்புங்கள்.



ஆல்ஃபா மைண்ட் பவர்

சக்திகளிலேயே பெரிய சக்தி ஆழ்மனதின் சக்தி !

இந்தளை வியக்க வைக்கும் அளவுக்கு ஒரு பெரிய சக்தி உங்களுக்குள், உங்கள் ஆழ்மனதில் புதைந்திருக்கிறது. இந்த சக்தியை அன்றாட வாழ்க்கைக்கும் பயன்படுத்த முடியும் அதற்கான திறவுகோல்தான் **ஆல்ஃபா மைண்ட் பவர்!**

சுலபமான **ஆல்ஃபா தியானத்தின்** மூலம் இந்த சக்தியை தூண்டி விட்டு வாழ்க்கையில் எந்த பிரச்சினைக்கும் விடை காணலாம்.



- மன அழுத்தம் குறைக்கலாம்
- பண வரவை அதிகரிக்கலாம்
- உறவுகளை சீர்படுத்தலாம்
- குடும்பத்தில் அன்பு நிலவ செய்யலாம்
- நோய் தீர்க்கலாம்
- பரீட்சையில் அதிக மார்க் வாங்கலாம்
- மகிழ்ச்சியுடன், தன்னம்பிக்கையுடன் வெற்றியுடன் வாழலாம்

இன்னும் பல வழிகளில் வாழ்க்கையை மேம்படுத்திக் கொள்ளலாம். பயிற்சி வகுப்புகள் மாதந்தோறும் ஆங்கிலத்திலும் தமிழிலும் தனித்தனியாக நடத்தப்படும்.

உடல் எடை குறைய வேண்டுமா?

ஜிம்
நீராவிக்குளியல்
எலக்ட்ரானிக் ஸ்லிம்மிங்
மற்றும் தனிப்பட்ட ஆலோசனை
மூலம் சுலபமாக எடை குறையுங்கள்
ஆரோக்கியமாக வாழுங்கள்.



ஆல்ஃபா மைண்ட் பவர் இன்ஸ்டிட்யூட்

மற்றும்

விக்ரம் ஜிம்
(ஆண்கள் மற்றும் பெண்களுக்கு)

விபரங்களுக்கு அலுவலகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும்.

11, அருணாசலம் சாலை,
சாலிகிராமம்,
சென்னை - 600 093.
☎: 3760283, 3761880
alphamindpower@hotmail.com
www.alphamindpower.net



வானத்திற்கும் எல்லை உண்டு

4

மறுநாள், ஸ்கூலுக்குப் போய் அரை நாள் லீவு எழுதிக் கொடுத்து விட்டு, ஒரு ஆட்டோ பிடித்து டவுனுக்குள் போய்,

பாபு தங்கியிருந்த இடத்தைக் கண்டுபிடித்துப் போன போது, இவளுக்காக எதிர்பார்த்துக் காத்துக் கொண்டிருந்தான் பாபு.

நேர்த்தியாக டிரஸ் பண்ணிக் கொண்டு, ஹோட்டலின் வரவேற்பறையில் காத்துக் கொண்டிருந்தவன்,

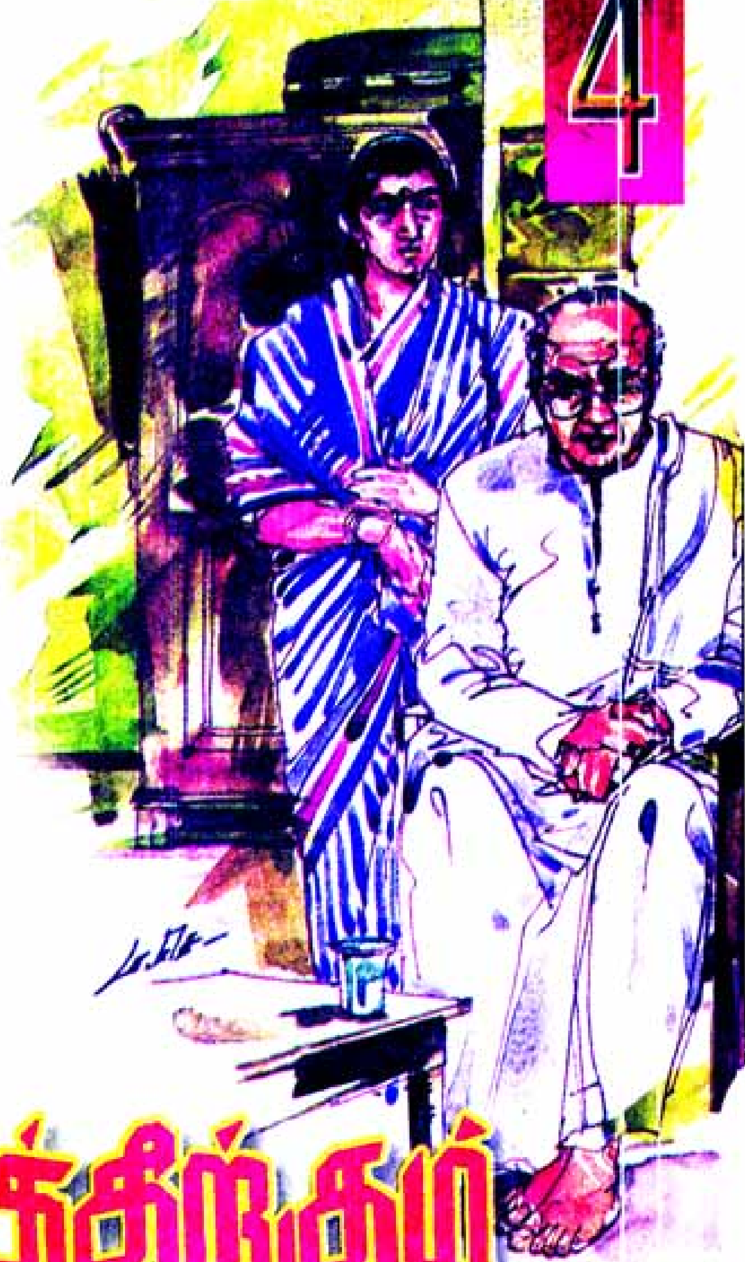
மேகலாவைப் பார்த்ததும் எழுந்து சிறுமுறுவலுடன் வரவேற்றான். அவனது கம்பீரமான தோற்றத்துக்கு முன்பு, தனக்குள் ஒரு தாழ்வுணர்வு எழுவதை உணர்ந்தாள்.

ரெஸ்டாரெண்டுக்கு அழைத்துப் போனான்.

ஆள் இல்லாத இடமாகப் பார்த்து அமர்ந்தார்கள்.

மேகலா, படபடப்பாக இருந்தாள். உதடுகளை அழுத்தி கட்டுப்படுத்திக் கொண்டு விட முயன்றாள். பாபு அவளை அதிர்வில்லாமல் இயல்பாக ஏறிட்டுக் கேட்டான்.

"சொல்லுங்க மேகலா... என்ன நடந்திடுச்சு. காலேஜ்ல நாங்க பார்த்த மேகலா காணாமல் போனது எப்படி?" என்று அவன் கேட்டதும் மேகலாவுக்குத் தன்னிரக்கம் அதிக





மாகி, சட்டென்று அது அழுகையாய் மாறியது. கண்களில் இருந்து இரண்டு கண்ணீர் முத்துக்கள் பிதுங்கின.

அந்நிய ஆள் முன் அழுகிறோம் என்று தோன்ற, கட்டுப்படுத்திக் கொண்டு, வாழ்க்கையில் வீசிய அசாதாரண புயலை, அதன் விளைவுகளை பத்து நிமிஷ அவகாசத்தில் சொல்லி முடித்தாள்.

பொறுமையாகக் கேட்டுக் கொண்ட பாபு, நெட்டுயிர்த்தான்.

"உலகம்தான் எத்தனை சுயநலமானது. மனிதர்கள்தான் எத்தனை சுயநலக்காரர்கள்...! பெற்று வளர்த்து படிக்க வைத்து, வேலையும் வாங்கிக் கொடுத்தபின், சுலபமாக

படுதலம் சுகுமார

ஒரு பெண்ணைக் கட்டிக் கொண்டுதான் தன் சுகம்னு ஒதுங்குகிற மகன். தன்னுடைய கௌரவம் ஒன்றே பிரதானம்... மகனின் எண்ணமோ எதிர்பார்ப்போ முக்கியமில்லை என்பது போல் எடுத்தேன் கவிழ்த்தேன்னு காரியமாற்றும் அப்பா, அழகான பெண் மணமகளாய் வருகிறாள் என்றவுடன் தான் அவளுக்குத் தகுதியானவன்தானா... இந்த ராஜ திரவத்தைத் தாங்கும் கோப்பை தன் கிட்ட இருக்கிறதா என்று கூட யோசிக்காமல், விரலே இல்லாதவன் மோதிரத்தை வாங்கிக் கொண்ட மாதிரி, அழகான பெண்ணை மனைவியாய் வரித்துக் கொண்ட ஒருவன்...

மேகலா ஐ ஃபீல் இட்... என்னால உணர முடியுது. உடம்புல காயம் தெரியாம உங்களுக்குள் விழுந்திருக்

கும் சவுக்கடிகள். கண்ணுக்குத் தெரியாமல் காலம் உண்டாக்கிய காயங்கள்... நினைச்சுப் பார்க்கவே ரொம்ப கஷ்டமாயிருக்கு.

நீங்க நிச்சயம் முன்னுக்கு வந்தாகணும் மேகலா. உங்க சகோதரிகளை விட, சகோதரனை விட மேலாக வரணும் ம்... என்ன சாப்பிடறீங்க?"

"ஒண்ணும் வேணாம் பாபு. உங்களைப் பார்க்கறதுக்கு முன்பு, நடப்பதெல்லாம் தலைவிதின்னு இருந்தேன். உங்களைச் சந்திச்ச பிறகு... மாற்று ஏதாவது இருக்குமான்னு ஒரு யோசனை. அதான் ஓடி வந்தேன். நான் டிகிரி சர்ட்டிபிகேட்டை எம்ப்ளாய்மெண்ட்ல பதிவு பண்ணியிருக்கேன். டெக்னிகல் க்வாலிஃபிகேஷன் இருக்கு. கம்ப்யூட்டர்ல 'டேடா' என்ட்ரி போடுவேன்..."

"என்ன குவாலிபிகேஷன் இருந்தாலும் இந்த ஊர்ல சில நூறுகளுக்கு மேல சம்பாதிக்க முடியாது. குறைஞ்சது பதினஞ்சாயிரமாவது மாதச் சம்பளம் வந்தால்தான் ஸ்டேட்டஸாயிருக்கும். அதுக்கு, சென்னைதான் சிறந்த இடம்."

"மெ... மெட்ராஸா...?" மேகலா தயங்கினாள்.

"ஏன்... மெட்ராஸ் என்றால் பயமா? யு.எஸ்.ஏ., யு.கே.ன்னு இன்னைக்குப் பெண்கள் சர்வசாதாரணமா போய்க்கிட்டிருக்காங்க. மெட்ராஸுக்கு யோசிக்கறீங்களே...! இன்னைக்கு மெட்ராஸை வீட் பண்ணிக்கிட்டிருக்கறவங்க பெண்கள்தான். சகல துறைகளிலும் அவங்க சாமர்த்தியம் விளையாடிட்டு இருக்கு. மேகலாவுக்கு, சென்னையில ஒரு சிம்மாசனம் இருக்கு... தெரியுமா?"

மேகலா புன்னகைத்தாள்.

"நான் அங்க வந்தால் என்ன ஜாப் கிடைக்கும்...?"

"என்ன ஜாப் வேணும்? ஃபாரின் பாங்க்ல க்ளார்க் வேலை வேணுமா? மல்ட்டி நேஷனல் கம்பெனில ரிசப்ஷனிஸ்ட் வேலை வேணுமா? பிஸினஸ் மேக்னட்டோட ஸ்டெனோவா போறீங்களா? அல்லது மாடலிங் துறையில புகுந்து கலக்கறீங்களா? சாய்ஸ் இஸ் யுவர்ஸ்..."

"இ... இவ்வளவு வாய்ப்பா? வந்து... நான் இவைகள்ல எதுக்குத் தகுதியானவன்னு புரியலை. எதுவுமே எனக்குப் பரிச்சயமில்லாததாயிருக்கு..."

"மேகலாவுக்குத் தன் திறமை மேல தகுதி மேல சந்தேகம் வரலாமா? தாழ்வுமனப்பான்மைதானே எத்தனையோ திறமைசாலிகளின் வாழ்க்கையை வீணடிச்சிருக்கு. மேகலாவுக்கு அந்த முட்டுக்கட்டை தேவையில்லையே. மேகலாவுக்கு மிஸ். யுனிவர்ஸாகற தகுதியிருக்குன்னு எனக்குத் தெரியும். நாலு கம்பெனியை நிர்வாகம் பண்ற திறமையிருக்குன்னு எனக்குத் தெரியும். நீங்க மறந்திருக்கலாம். ஆனால் நான் மறக்கலை. அந்தக் கல்லூரி நாட்கள், என்ன மாதிரி வசீகரம்..."

"ரொம்ப புகழறீங்க பாபு..."

"முகஸ்துதி செய்ய வேண்டிய அவசியம் இல்லையே மேகலா..." என்ற பாபு, "எனக்கு ரொம்ப சந்தோஷமாயிருக்கு. என் வார்த்தைக்கு மதிப்பு கொடுத்து வந்ததுக்கு. என் மேல வச்சிருக்கற நம்பிக்கைக்கு ரொம்ப நன்றி..."

"இல்ல பாபு... ஸாரி... இல்லைங்க பாபு..."

"வாங்க போங்கவை தூக்கிறலாமே..." முறுவலித்தான்.

"நான்தான் உங்களுக்கு நன்றி சொல்லணும். எனக்கு உதவத்தானே நீங்க கூப்பிட்டிருக்கீங்க. நல்லது... நான் யோசிக்கறேன். என் வீட்லயும் கலந்து பேசறேன். உங்களோட சென்னை விலாசம் கொடுங்க. அடுத்த வாரம் தகவல் சொல்றேன்..." பாபு கடகடவென்று சிரித்தான்.

"என்னங்க மேகலா, நான் ஆற அமர யோசிக்க ஹரிகதையா சொல்லிக்கிட்டிருக்கேன். பர்னிங் பிராப்ளம். தலைபோகிற பிரச்னை. யூ ஸீ... மேகலா இப்ப வாழ்க்கை விளிம்புல நிக்கறீங்க. கொஞ்சம் ஸ்லிப்பானா ஒரும் அதல பாதாளம். அப்புறம் நீங்க எவ்வளவு யோசிச்சாலும் மீளவே முடியாமல் போகலாம். கேள்விப்பட்டதில்லையா... நேரமும் அலைகளும் மனிதனுக்காக காத்திருப்பதில்லை... யோசிக்கணும்னு சொல்லி வாய்ப்பை நழுவ விடாதீங்க."

பாபு, விறுவிறுப்பாய்ச் 'சொல்லி விட்டு, "அப்புறம், இந்த வீட்ல கலந்து பேசறது பத்தியும் ஒரு வார்த்தை சொல்லியாகணும். நான் மெட்ராஸ் போய் சம்பாதிக்கப் போறேன்னு நீங்க பெட்டியைத் தூக்கிக்கிட்டு கிளம்பும் போது, வீட்ல இருக்கறவங்க பூரண சம்மதத்தோடு வழியனுப்புவாங்கன்னா நினைக்கறீங்க?"

மேகலா, அவனை குழப்பமாய் ஏறிட்டாள்.

"வீட்ல சொல்லாம, அனுமதியில்லாம நான் வர முடியுமா?" என்றாள்.

"அனுமதி கிடைச்சா சந்தோஷம். கிடைக்க

தர்பூசணி ஜூஸில் சிறிது எலுமிச்சைச் சாறு, சர்க்கரை, கசக்கிய புதினா தழை சேர்த்தால் வாட்டர்மெலன் பஞ்ச் ரெடி!

- உஷா



வெங்காயம், பச்சை மிளகாயைப் பொடியாக நறுக்கி உப்பு தூவி கலந்து பத்து நிமிடம் கழித்துப் பார்த்தால், சிறிது நீர் விட்டிருக்கும். அதில் பயத்தம் மாவையும், சோள மாவையும் சிறிதளவு கலந்து பிசைந்து பக்கோடா செய்து பாருங்கள். மொறு மொறுப்பான தூள் பக்கோடா ரெடி. மாலைச் சிற்றுண்டியாக குழந்தைகளுக்குக் கொடுத்தால் விரும்பிச் சாப்பிடுவார்கள்.

- விஷாலி



வேன்னா வராம இருந்துடுவீங்களா? ஒரு எக்ஸ்போஷரும் இல்லாம, ஒரு ஜந்துவாய், புழுவாய் சாக்கடை நெளியலாய் வாழ்க்கையை முடிச்சுக்குவீங்களா?"

"நோ... சர்ட்டன்லி நாட். நான் மேலே வரணும் பாபு. வாழ்க்கைல கொஞ்சமாவது சாதிக்கணும்."

"நிறையவே சாதிக்கலாம். அதுக்கு அடிப்படையா ஒண்ணுதான் இருக்கு. நம்பிக்கை."

"எனக்கு நம்பிக்கை இருக்கு. ஒருவேளை இவ்வளவு நாள் இல்லாம இருந்தாலும், உங்களைப் பார்த்த நிமிஷத்துலருந்து என்னோட தன்னம்பிக்கையை நான் கண்டுபிடிச்சிட்டேன்."

"தட்ஸ் குட்....!" என்ற பாபு,

"அந்த தன்னம்பிக்கை எந்த அளவுக்கு இருக்குன்னு நிரூபிக்க ஒரு சந்தர்ப்பமாய் இது அமையட்டும். சென்னைக்குப் போய் வேலை பார்க்கப் போறேன்னு வீட்ல சொல்லுங்க. 'போகட்டுமா?'ன்னு கேட்கறதும் 'போகப் போறேன்'னு அடிச்சுச் சொல்றதும் சூழலுக்கேற்ப முடிவு பண்ணிக்கங்க. அடுத்த வாரம், இதே நாள் நான் மறுபடி வேலூர் வர்றேன். உங்களை அழைச்சுக்கிட்டுப் போறதுக்காக. ரைட்...?" என்றான்.

அவன் பேசியதெல்லாம் வேதவாக்கு போல கேட்டுக் கொண்டாள் மேகலா. அவனோடு சேர்ந்து ஒரு காப்பி சாப்பிட்டு விட்டு, மேலும் சிறிது பேசிக் கொண்டிருந்து விட்டுக் கிளம்பினான்.

வீடு வந்ததும்,

"எனக்கு மெட்ராஸ்ல வேலை கிடைச்சிருக்குங்க... அடுத்த வாரம் மெட்ராஸ் போறேன்" என்றாள்.

நந்தன் விழித்தான். விசாலம் கேட்டாள்.

"என்ன வேலை?"

"போனாத்தான் தெரியும். நல்ல சம்பளம். ஆரம்பத்துலயே பதினஞ்சாயிரம் சம்பளம் வரும்..."

"அப்படியென்ன வேலை? சம்பளம் மட்டும் தெரியுது. ஆனால், வேலை என்னதுன்னு தெரியலேன்னா... மேகலா.. என்னாச்சு உனக்கு திமிர்னு..."

"ஞானோதயம்னு வச்சிக்கலாம். நான் இந்த குண்டுசட்டிக்குள்ள முடங்கிப் போக விரும்பலை. என் திறமைகள் மழுங்கிப் போக விடக் கூடாதுன்னு முடிவு பண்ணிட்டேன்...!"

மேகலாவின் தடாலடி பேச்சு குடும்பத்தில் புயல் கிளப்பியது.

"அதெல்லாம் ஒண்ணும் வேணாம். உள்ளூர்ல பார்க்கற டீச்சர் வேலை போதும். வேணும்னா நாளைலருந்து நானும் வேலைக்குப் போய்க்கறேன். இந்த வெளிநடப்பு வேலையெல்லாம் வேணாம்..."

"இங்கே நொண்டி நொண்டி சம்பாரிச்சாலும் காலத்துக்கும் முன்னேற முடியாது."

"முன்னேற்றம் இல்லாவிட்டால் போகுது. நீ வீட்டோடு இரு போதும்."

"நான் என்ன உங்க அடிமையா?"

"மேகலா... நீ இதெல்லாம் எந்த தைரியத்துல பேசறன்னு தெரியுது. எல்லாம் அந்த பாபுவோ கோபுவோ வந்ததுலருந்து. வழியாப் போறவன் சொல்றதையெல்லாம் கேட்டு வாழ்க்கையைக் கெடுத்துக்கக் கூடாது."

"பாபுவைப் பத்தி யாரும் விமர்சனம் பண்ண வேண்டியதில்லை" என்று சொல்லி விட்டாள்.

நந்தனுக்கு என்ன செய்வதென்று தெரியவில்லை.

மேகலாவை பார்க்கவே பயமாக இருந்தது.

கோபம் கொண்ட பெண் புலிபோல் தெரிந்தாள்.

அவனுக்குக் கிடைத்த அழகான பொம்மையை யாரோ தட்டிப் பறிப்பது போல கனவுகள் வந்து, அலறினான்.

எப்படி தடுக்கலாம் என்று யோசித்தான்.

மேகலா, வேலை முடிந்து சாயங்காலம் வீடு திரும்பிய போது, வீட்டில் அவள் தாயும், தந்தையும் 'திக்' விஜயம் செய்திருந்தார்கள். வாசலில் அப்பாவின் தடிமனான தோல் செருப்பைப் பார்த்ததும் யோசனையில் புருவம் முடிச்சிட்டுக் கொண்டது.

கால் செருப்பை, வாசலுக்கு வெளியே கழட்டிப் போட்டு விட்டு உள்ளே நுழைந்தாள்.

அப்பா சந்தானம் மர நாற்காலியில் கால்களை மடித்துப் போட்டு உட்கார்ந்திருக்க, கணவன் நந்தனும், மாமியார் விசாலமும், அம்மா

ருக்மணியும் குழுமி அவசர மாநாடு நடத்திக் கொண்டிருப்பது தெரிந்தது.

"ஒங்ககிட்ட சொத்து சொகம் கேட்டமா? ரொக்க ரோஜனம் கேட்டமா, எங்க மானம் மரியாதைய கெடுக்க வாணாம்னுதான கேட்கறம்..." என்று குற்றம்சாட்டிக் கொண்டிருந்த விசாலம் இவளைக் கண்டதும் பட்டென்று வாய் மூடிக் கொண்டதோடு அந்த இடத்தை விட்டு நகரவும் செய்தாள். சபை கப்சிப்பாகி கலைந்தது.

வீட்டின் அசாதாரண சூழலை மேகலா நொடியில் யூகித்துக் கொண்டாள்.

"எப்ப வந்தீங்கப்பா?" என்று விசாரித்தாள்.

"இப்பத்தான்" என்றார் சந்தானம் ஒற்றை வார்த்தையில்.

ருக்மணி, இழுத்துப் போர்த்திய முந்தானையோடு, கணவனுக்குப் பின்னில் நின்றபடி, மேகலா மீது பார்வையைச் செலுத்திக் கொண்டிருந்தாள்.

"என்னம்மா... சௌக்யமாயிருக்கியா? வர்றன்னு ஒரு தகவலும் இல்லையே... ஊர்ல எல்லாம் சௌக்யமா... அக்காள்லாம் நல்லா இருக்காங்களா? ரவிகிட்டருந்து ஏதும் தகவல் வந்ததா?"

"மொதல்ல, போய் முகம், கால் கழுவிக்கிட்டு வா. உங்கூட கொஞ்சம் பேசணும்..." என்றார் அப்பா, கறாராய். மேகலாவுக்குக் கோபம் வந்தது.

புருஷனின் கையாலாகாத்தனம், மாமியாரின் கட்டுப்பட்டித்தனம் யதேச்சதிகாரம் பண்ணும் பெற்றோர்கள், வசதியின்மை என்று பட்டியல் நீண்டு...

சமயத்தில் தன்னையே பிடிக்காமல் போயிற்று.

என்ன படித்தும் என்ன அறிவிருந்தும், யோசிக்க வேண்டிய நேரத்தில் மௌடீகமாய் இருந்து விட்டு, எலிப்பொறியில் தலை கொடுத்துத் தவிக்கும் தன் அறியாமை குறித்தும் கோபம்.

இப்படியே வாழ்க்கை தொலைந்து விடுமோ என்ற பயத்தில் இருந்த போது, விழித்துக் கொள்ள, விடிவெள்ளியாய் ஒரு வெளிச்சம் பிறக்க இருப்பதில், சுற்றியுள்ளவர்களுக்குத்தான் எத்தனை கவலை. முட்டுக்கட்டை போட, இதோ மேலும் இரண்டு பேரைக் கூட்டி வந்தாயிற்று.

ச்சே...

அவள் அறையின் விளக்கை உயிர்ப்பித்து, வெளிச்சம் உண்டாக்கிக் கொண்டு, மாற்று உடை தேடி உடுத்திக் கொண்டாள். முகம் அலம்ப, பின் வாசலைக் கடந்து கிணற்றடிக்கு வர, ருக்மணி அங்கே நின்று கொண்டிருந்தாள் இவளை எதிர்பார்த்து. இவள் ஒன்றும் சொல்லாமல், கிணற்றில் பக்கெட் போட்டு தண்ணீர் இழுத்து முகம் கழுவினாள்.

சோப்பு குழைத்துப் போட்டுத் தேய்த்தாள்.

இன்னொரு பக்கெட் தண்ணீர் செலவாயிற்று.

கம்பிக் கொடியில் உலர்ந்து பட்டம் விட்டுக் கொண்டிருந்த டவலை உருவி, முகம் துடைக்க, ருக்மணி கேட்டாள்.

"என்னடி மேகலா... நல்லாருக்கா நீ செய்யறது?" என்றாள்.

"சோப்பு போட்டு முகம் கழுவினால், துடைக்கத்தானே செய்யணும்?"

"இன்னும் குழந்தைத்தனம் போகலை. கல்யாணமாகி ஆறு மாசமாச்சி. கொஞ்சமாவது பொறுப்பா நடந்துக்க வேணாமா..."

"இப்ப நான் என்ன தப்பு பண்ணிட்டேன்னு... காவேரிப்பாக்கத்துலருந்து கால் கடுக்க ஓடி வந்து நிக்கறயாம்?"

"உன் துடுக்குத்தனத்தாலதான். நீ மெட்ராஸ் போகணும்ங்கறயாமே. அங்க என்ன உனக்கு கலெக்டர் உத்தியோகம் காத்திருக்குன்னு போறேங்கறே. இப்ப இருக்கற வாழ்க்கைக்கு என்ன குறைச்சல். வீடு, வாசல், பிக்கு பிடுங்கல் இல்லாத குடும்பம். சம்பாதிக்கற புருஷன். போதாக்குறைக்கு இங்கேயே நீயும் வேலைக்குப் போயிட்டுத்தான் இருக்கே. நிம்மதியான வாழ்க்கை. இருக்கறதை விட்டு, எந்த பறக்கறதைப் பிடிக்க நீ மெட்ராஸ் போகணுங்கற..." என்று பொரிந்தாள் ருக்மணி.

"இதையெல்லாம் உங்களுக்கு யார் வந்து ஓதினது? என் புருஷனா..."

"அவரை நீ புருஷனா மதிச்சிருந்தின்னா, அவர் எங்கிட்ட வந்து குறைகொட்டிக்கற அளவுக்கு ஆயிருக்குமா மேகலா... சும்மா ஆடாதே. நீ இப்ப கல்யாணம் ஆகாத, கல்லூரிப் பெண் இல்லே. ஒருத்தனுக்கு மனைவியாய்ட்டே. முன்ன மாதிரி சித்தம் போக்கு சிவன் போக்குன்னு ஆடாதே. சொல்லிபுட்டேன்."

"அவ்வளவுதானா... இன்னும் இருக்கா?"

"என்னடி நான் இத்தனை சீரியஸா சொல்றேன். அலட்சியமா பதில் தர்றே. கடைசிப் பொண்ணாச்சேன்னு உன்னை செல்லம் கொடுத்து வளர்த்ததுக்கு, வட்டியும் முதலுமா இப்ப வாங்கிக் கட்டிக்க வேண்டியிருக்கு..."

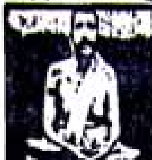
"செல்லம் கொடுத்தீங்க சரி; செல்வம் கொடுத்தீங்களா?" என்று முகத்திலறைந்தாற் போல் கேட்டாள் மேகலா.

ருக்மணிக்கு பதில் பேச வரவில்லை.

"எல்லாத்தையும் இங்கயே கொட்டிரட்டுமா. சபையில கொட்டவா?" என்று தாயை முறைத்து விட்டு, டவலை மறுபடி கொடியில் ஆடவிட்டு வீட்டுக்குள் வந்தாள்.

(தொடரும்)

காற்றாகி எங்கும் கலந்தாய் போற்றி! சிவமயம் கயிலை மலையானே போற்றி போற்றி!!



திருக்கயிலாயம் - மானசரோவர் புனித யாத்திரை!



ஆன்மீக அன்பர்களுக்கு ஓர் அரிய வாய்ப்பு!

காஷ்மீர் முதல் கன்னியாகுமரி வரை பரந்த பாரததேசத்தில் இறைவன் திருக்கோயில் கொண்டு அருள்பாலிக்கின்றார்.

மூர்த்தி, தலம், தீர்த்தம் முறையாய்த் தொடங்கினோர்க்கு ஓர் வார்த்தை சொல சற்குருவும் வாய்க்கும் பராபரமே! என்பார் தாயுமானவர். எனவே பக்தர்கள் தென்னகத்திலிருந்து வடக்கும் வடக்கிலிருந்து தென்னகமும் யாத்திரை செல்வது மிக முக்கியம்.

இந்திய திருநாட்டைத்தவிர நமது நாயன்மார்களால் போற்றப் பெற்றதும், பாடல் பெற்றதும், மாற்று சமயத்தாராலும் வணங்கப் பெற்றதுமான திருக்கயிலாயம் - மானசரோவர் யாத்திரையை நேபாளம் வழியாக விமானம், டயோட்டா கார் மூலம் சென்று தரிசித்து அழைத்து வர ஏற்பாடு செய்துள்ளோம்.

இவ்வருடம் பன்னிரெண்டு ஆண்டுகளுக்கு ஒருமுறை வரும் மகாகும்பமேளா போன்ற திபெத்தியர்களின் குதிரை ஆண்டு 2002 திருக்கயிலாயத்தில் கொண்டாடப்பட உள்ளது. இவ்வருடம் யாத்திரையில் பங்குகொண்டு கயிலாயம் சென்று வருவோர் 108 முறை பரிக்கிரமம் வந்ததற்குரிய பலனாகும். உட்பரிக்கிரமா, நந்தி பரிக்கிரமா உண்டு. தனி கட்டணம் செலுத்த வேண்டும். இதற்கு பாஸ்போர்ட் அவசியம் தேவை. கடல் மட்டத்திலிருந்து 22,000 அடிக்கு மேலாக இருப்பதால் உடல்நலத்திற்கு மருத்துவ சான்றிதழ் மிக அவசியம்.

கயிலாய - மானசரோவர் யாத்திரையைத் தொடர்ந்து வடநாட்டு யாத்திரையை மாதந்தோறும் துவங்குகிறோம். நன்கு அனுபவம் மிக்கவர்களைக் கொண்டு ஆன்மீக சேவை மட்டுமே முக்கியமாக கருதி இந்த யாத்திரையை நடத்தி வருகிறோம். ஜூன் 2002 முதல் வாரத்தில் முதல் குரூப்பும், ஜூலை முதல் வாரத்தில் இரண்டாவது குரூப்பும் கயிலாய யாத்திரை புறப்படுகிறது.

(சென்னை - காசி - காட்மாண்ட் வழியாக) திருக்கயிலாயம் - மானசரோவர் யாத்திரை

27 நாட்களாகும் யாத்திரை கட்டணம்: ரூ.69,000/-

மேலும் விவரங்களுக்கு:

ஸ்ரீ இராமகிருஷ்ணா யாத்ரா சர்வீஸ்

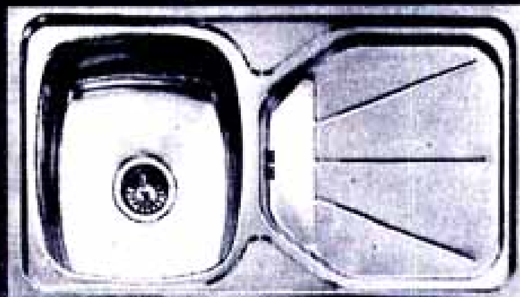
H.O : 13, பொன்னம்பல வாத்தியார் தெரு, மயிலாப்பூர், சென்னை - 4. ☎ : 044- 4616466

B.O: No. 20, வைஷ்ணவி நகர், சந்திரன் கார்டன், சின்ன திருப்பதி, சேலம் - 636 008.

☎ : 0427 - 410100, 411810 Cell No: 98427 - 44868

B.O. பிளாட் எண்.48, மீனாட்சி மில் பழைய காலனி, A.R. தோப்பு, மதுரை - 625 003 ☎ :0452- 604415

பட்டுப் போன்ற மென்மையான ஒரு அனுபவம்



- 100% சேலம் ஸ்டீல்
- சிறந்த சோக்-ஸ்டாப்
- 22 மாடல்கள் 59 விதமான அளவுகளில்
- ஸாடின் ஃபினிஷில் கிடைக்கிறது

Introducing Elegance Unique

- பாத்திரங்கள் துரிதமாக உலர்வதை உறுதி செய்யும் விதத்தில் டிரெய்ன் போர்டில் தண்ணீர் தேங்காதபடி வெளியேறும் அமைப்பு.

இந்தியாவின் நம்பர்.1 சிங்க்

NIRALI®

STAINLESS STEEL KITCHEN SINKS

Mfgrs: JYOTI (I) METAL INDUSTRIES P. LTD., P.O. Box No: 9136, Mumbai -400025. Fax: 022-4362543 Website: www.niralisinks.com

Distributors: M/s. Sagar Metals Corp., Chennai. Tel: 044-5353871/4165 • M/s. Truthful Co., Madurai. Tel: 0452-604440/624496 • M/s. Shri Raja Traders, Pondicherry. Tel: 0413-252681/254799

Sunny

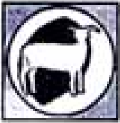
இந்த மாதம் எப்படி?

மே 2002

மணிகள் கல்வியில் மிகுந்த அக்கறை கொண்டிருந்தால் மட்டுமே நன்மைகளைப் பெற முடியும்.

நீங்கள் தினமும் அதிகாலையில் விநாயகப் பெருமானை வணங்கி வாருங்கள். விக்கினங்கள் விலகும். வெற்றி குவியும்.

நீங்கள் செவ்வாய்க்கிழமை தோறும் முருகப் பெருமான் ஆலயத்திற்குச் சென்று வழிபட்டு வாருங்கள். உங்கள் சிரமங்கள் குறையும். செழிப்பு கூடும்.



மேஷ ராசி : *அஸ்வினி, பரணி, கிருத்திகை 1-ஆம் பாதம்.*

இந்த மாதம் ஜென்ம ராசியில் சூரியன் உச்சம் பெற்று சஞ்சரிப்பதால் அநேகமான நன்மைகள் உண்டாகும் என்றாலும் சுக்கிரன், சனி, இராகு, புதன், செவ்வாய் ஆகியோர் இணைந்து குடும்ப ஸ்தானத்தில் அமர்ந்திருப்பதால் சில சிறு சங்கடங்களையும் உண்டாக்க இடமுண்டு. எதிலும் நீங்கள் நிதானமாக நடந்து கொள்வது நல்லது. புதிய முயற்சிகளில் ஈடுபடுவீர்கள். பயணங்கள் அமையும். உடல்நலத்தில் அக்கறை செலுத்த நேரும்.

உத்தியோகஸ்தர்கள் மாற்றங்கள் எதையும் எதிர்பார்ப்பதற்கில்லை. அரசு வழியிலான அனுகூலம் உண்டாக வழியுண்டு. வியாபாரிகளைப் பொறுத்தவரை கணினி சம்பந்தப்பட்ட வியாபாரம் கணிசமான லாபத்தைத் தரக்கூடும். மற்றவை சுமார்தான். எதிர்காலத் திற்குரிய திட்டங்களை வகுத்துத் தீவிரமாகச் செயல்படத் தொடங்குவீர்கள். பழைய கடன்கள் சில இருந்தாலும் கவலை தரும்படி இல்லை.

வீடு, பூமி போன்ற வகையில் சிலருக்கு ஆதாயம் கிடைக்க வழியுண்டு. கலைப் பிரிவினர் அரசு வழியிலான சில அனுகூலங்களை எதிர்பார்க்கலாம். புதிய தொழில் தொடங்க விரும்புவோர் தசாபுத்தி பலன்களை அறிந்து ஜோதிடரின் அறிவுரை பெற்று சரியான நேரம் தானா என்பதைத் தெரிந்து கொள்வது நல்லது. பெண்களுக்கு முக்கியமான திருப்பங்கள் அமையக்கூடிய நிலை உண்டு. மாணவ

ரிஷப ராசி :



கிருத்திகை 2, 3, 4 ஆம் பாதங்கள், ரோகிணி, மிருகசீரிஷம் 1, 2 ஆம் பாதங்கள்.

சுக்கிரன், சனி, இராகு, புதன், செவ்வாய் ஆகிய கிரகங்கள் இணைந்து

	சூரியன்	சனி செவ்வாய் புதன் ராகு சுக்கிரன்	குரு
	14.5.2002 - ரிஷப - சூரியன் 15.5.2002 - மிதுன - சுக்கிரன் 15.5.2002- புதன் - வ.ஆ. 19.5.2002 - மிதுன - செவ்வாய்		
	கேது		

ஜென்ம இராசியில் சஞ்சரிப்பதன் காரணமாக நீங்கள் சில பிரச்னைகளை இந்த மாதம் சந்திக்க நேரும். மறைமுகத் தொல்லைகள் சில ஏற்பட நேருமாயினும், உங்கள் மனத் தைரியம், தன்னம்பிக்கையினால் அவற்றிலிருந்து மீண்டு விடுவீர்கள். எந்தப் பிரச்னையிலும் தயக்கமின்றிச் செயல்படுங்கள். கடன்கள் சில தொல்லை தருமாயினும், எதிர்பாராத தனவரவின் காரணமாக அவற்றை பைசல் செய்து விடுவீர்கள்.

தொழிற்பிரிவினருக்கு சக தொழிலாளர்களின் உதவிகளும் ஒத்துழைப்பும் கிட்டும். குடும்பத்தில் திருமண முயற்சிகளில் முன்னேற்றமான சூழ்நிலை தென்படும். மாதத்தின் பிற்பகுதியில் சில மாற்றங்களை எதிர்பார்க்கலாம். உத்தியோகப்பிரிவினர் வழக்கமான பணிகளில் கவனமாக இருங்கள். வேறு மாற்றங்களைப் பெற சில நாட்கள் தாமதமாகலாம்.

வியாபாரம் லாபகரமாக நடைபெறுமானா

லும் வாடிக்கையாளர்களிடம் நிலுவை நிற்கும் தொகை வசூலாவது தாமதமாவதால் பணப் புழக்கத்தில் சிரம நிலை தோன்றலாம். மனைவி வழி உறவினர்கள் ஆதரவு தர முன்வருவார்கள். தங்க நகைகளை வாங்குவதில் இப்போது கவனம் செலுத்த வேண்டாம்.

நீங்கள் சனிக்கிழமைகளில் சனி பகவானுக்கு எள்ளன்னம் நைவேத்தியம் செய்து அதை உடல் ஊனமுற்றவர்களுக்கு விநியோகித்து வாருங்கள். உங்கள் பிரச்னைகளிலிருந்து விடுபடவும், நன்மைகள் பெருகவும் வழி வகுக்கும்.



மிதுன ராசி :

மிருகசீரிஷம் 3, 4 ஆம் பாதங்கள், திருவாதிரை, புனர்பூசம் 1,2,3 ஆம் பாதங்கள்.

சூரியன் இராசிக்கு 11 ஆம் இடத்தில் உச்சம் பெற்று சஞ்சரிப்பது நன்மையேயாயினும், இராசிநாதனான புதனுடன் சுக்கிரன், சனி, இராகு, செவ்வாய் ஆகியோர் இணைந்து விரையஸ்தானத்தில் இருப்பதன் காரணமாக நீங்கள் நன்மைகளையோ, நற்பலன்களையோ எதிர்பார்ப்பதற்கில்லை. எந்த ஒரு விஷயத்திலும் நீங்கள் பொறுமையையும், நிதானத்தையும் கடைப்பிடிக்க வேண்டியது மிக அவசியம். தொழிற்பிரிவினர் உழைப்பிற்கேற்ற ஊதியத்தைப் பெறுவதில் சிரமம் ஏற்படக்கூடும். எனவே வருமானப் பற்றாக்குறை வருத்தத்தைத் தரும்.

கலைஞர்கள் புதிய வாய்ப்புகள் எதையும் பெற முடியாத நிலையில் உற்சாகமிழந்து காணப்படுவீர்கள். உத்தியோகப் பிரிவினர் அலுவலக வேலைகளில் பளு அதிகமாவதன் காரணமாகவும், பணியாளர்களின் ஒத்துழைப்பின்மையாலும் அவதிப்பட நேரலாம். மாணவ மணிகளின் படிப்பார்வம் பாராட்டத்தக்க வகையில் அமைந்திருக்கும். வியாபாரம் மந்த நிலையிலேயே நடைபெற்று வியாபாரிகளுக்குச் சோர்வைத் தரக்கூடும். உறவினர் வருகை மகிழ்ச்சியைத் தருமாயினும் கூடுதல் செலவுகள் நெருக்கடியை உண்டாக்கலாம். குடும்பத்தில் ஒருவருக்கு மருத்துவச் செலவும் செய்ய நேரும்.

நீங்கள் புதன் கிழமைகளில் விஷ்ணு தலங்களுக்குச் சென்று வழிபட்டு வருவதன் மூலம் கஷ்டங்கள் குறையும். களிப்பு கூடும்.



கடக ராசி :

புனர்பூசம் 4 -ஆம் பாதம், பூசம், ஆயில்யம்.

சூரியன் 10ஆம் இடத்தில் உச்சம் பெற்று பலத்துடன் சஞ்சரித்தாலும் மற்ற கிரகங்களான சுக்கிரன், சனி, இராகு, புதன், செவ்வாய் போன்றவற்றின் சஞ்சாரம் அனுகூலமற்ற நிலையிலேயே காணப்படுவதால் உங்களுக்கு இந்த மாதம் சுமாரான பலன்களையே கூற வேண்டும். குறிப்பாக மாதத்தின் பிற்பகுதியில் மிகவும் கவனமாக இருக்க வேண்டியது அவசியமாகும். எழுத்துத் துறையில் உள்ளவர்களும், கலைப் பிரிவைச் சேர்ந்தவர்களும் ஓரளவு கூடுதலாக நற்பலன்களைப் பெற முடியும்.

உழைப்பு கூடுதலாகவும் அதற்கேற்ற ஊதியம் இல்லாத நிலையும் தொழிற்பிரிவினருக்கு சோர்வைத் தரக்கூடும். மருத்துவம் சம்பந்தமான பணிகளில் உள்ளவர்கள் மிகவும் எச்சரிக்கையாகவும், சக பணியாளர்களிடம் அனுசரணையாகவும் நடந்து கொள்வது அவசியம். சகோதர வழியிலும் உறவினர் வழியிலும் ஒத்தாசைகள் கிடைக்க வழியுண்டு. நெருப்பு சம்பந்தமான தொழில் செய்வோரும், ஆசிரியர் பணியில் உள்ள பெண்களும் நற்பலன்களைக் கூடுதலாகப் பெற்று மகிழ்வீர்கள். அரசியல்வாதிகள் சில அனுகூலங்களைப் பெற்று உற்சாகமடைவீர்கள். பணப்புழக்கத்தில் உள்ளவர்கள் எச்சரிக்கையாய்ச் செயல்பட வேண்டியது அவசியம். இல்லையெனில் பண இழப்புக்கு இடமுண்டு.

நீங்கள் துர்கைக்கு தினமும் நல்லெண்ணெய் விளக்கேற்றி வைத்து வழிபடுங்கள். உங்கள் வாழ்வில் சௌபாக்யங்கள் பெருகும்.



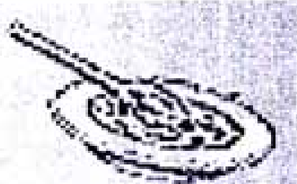
சிம்ம ராசி :

மகம், பூரம், உத்திரம் 1-ஆம் பாதம்.

இம்மாதம் செவ்வாய், சனி, புதன், இராகு, சுக்கிரன் ஆகியோருடன்

நூடுல்ஸ் செய்யும் போது ஒன்றோடொன்று ஒட்டாமல் உதிர் உதிராக இருக்க வேண்டுமா? நூடுல்ஸை வேகவைக்கும் போது இரண்டு டீஸ்பூன் எலுமிச்சம் பழச்சாறு பிழிந்து வேக விட்டால் ஒன்றோடொன்று ஒட்டாமல் இருக்கும். சேமியாவை வேகவைக்கும் போதும், இதே முறையைப் பின்பற்றலாம்.

- சரஸ்வதி சுவாமிநாதன்.



பொரி கடலையை மிக்ஸியிலிட்டு பவுடராக்கிக் கொள்ளுங்கள். இந்தப் பொடி பல வேளைகளில் நமக்கு ஆபத்பாந்தவனாகப் பயன்படும். பொரியலில் உப்பு கூடி விட்டதா ஒரு ஸ்பூன் பொடியைத் தூவி கிளறி இறக்குங்கள். உப்பு போயே போயிற்று. குழம்பு தண்ணீராக உள்ளதா? இருக்கவே இருக்கு பொரிகடலைப் பொடி. கொஞ்சம் கரைத்து விடுங்கள் குழம்பு கெட்டியாகி விடும். திடீர் விருந்தாளியா? கொஞ்சம் பவுடர் மிளகாய்ப் பொடி உப்பு கலந்து தாளித்து தோசைக்குத் தொட்டுக் கொள்ள கொடுக்கலாம். மாவைத் தண்ணியாய்க் கரைத்து ஏலப்பொடி பால் சேர்த்து கொதிக்க வைத்து முந்திரி திராட்சை போட்டு இறக்கினால் அருமையான பொரிகடலைப் பாயசம் ரெடி. சமையல் அறையின் ஆல் இன் ஆல் அழகுப் பொடி நம்ம பொரிகடலை பொடிதாங்க.

- ஜி. அருள்ராணி.



சேர்ந்து ஜீவனஸ்தானமான 10 ஆம் இடத்தில் சஞ்சரிப்பதன் காரணமாக நன்மையும் தீமையும் கலந்த பலன்களை எதிர்பார்க்கலாம். அரசு வழியிலான வேலை சம்பந்தமான விஷயங்களில் சாதகமான நிலையைக் காண முடியும். புதிய வீடு வாங்குவது, அல்லது இருக்கும் வீட்டை இடித்துக் கட்டுவது போன்ற வேலைகளை இப்போது தொடங்காமல் சில நாட்கள் தள்ளி வைப்பது நல்லது. புதிய ஆடை, ஆபரணங்கள் வாங்குவீர்களாயினும் எச்சரிக்கை தேவை. திருமண வயதடைந்த சிலர் திருமண வாய்ப்பைப் பெற இடமுண்டு.

பணப்புழக்கத்தில் சுமாரான போக்கு தென்படும். பழைய கடன்கள் சில அடைபட வழியுண்டு. வியாபாரிகளுக்கு கணக்கு வழக்குகளில் சிக்கல்கள் நேரலாம் என்பதால் மிகவும் கவனம் செலுத்துவது அவசியம். உடல்நலத்தில் பெரும் பாதிப்புகள் எதுவும் நேர வாய்ப்பில்லை என்றாலும் வயிற்று வலி போன்ற சிறு தொல்லை ஏற்பட்டு உடன் நீங்கும். உத்தியோகத்தில் உள்ளவர்கள் உங்கள் விருப்பங்கள் நிறைவேறக் காண்பீர்கள். மாணவ மணிகள் கல்வியில் முன்னணி நிலையை எட்டுவீர்கள். சிலருக்கு அரசாங்கச் சலுகைகள் சில கிடைக்க இடமுண்டு.

நீங்கள் இராமாயணம் சுந்தர காண்டத்தின் பகுதிகளை அவ்வப்போது படித்து வருவதன் மூலம் உங்கள் வாழ்வில் வளம் பெருகும்.



கன்னி ராசி :

உத்திரம் 2, 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், ஹஸ்தம், சித்திரை 1, 2 ஆம் பாதங்கள்.

இம்மாதம் சுக்கிரன், சனி, இராகு, புதன் போன்ற பெரும்பாலான கிரகங்கள் அனுகூலமான நிலையில் சஞ்சரிக்காததால் நீங்கள் இந்த மாதம் எதிலும் மிகவும் கவனமாக இருக்க வேண்டும். பூர்வீகச் சொத்து, பூமி சம்பந்தமான தொல்லைகள் ஏற்படக்கூடும். பழைய கடன்கள் சில இருந்து கொண்டு கவலை தரக்கூடும். நீங்கள் அமைதியாய் இருந்தாலும் சில வம்பு வழக்குகள் தேடி வரும். எனினும் அவை பெரிதாகப் பாதிப்பைத் தராதென்பதால் கவலை வேண்டாம். நீங்கள் எதிர்பார்த்திருந்த முக்கிய மனிதர் ஒருவரைச் சந்திப்பீர்கள்.

தொழிற்பிரிவினர் உங்கள் உழைப்பிற்கேற்ற ஊதியத்தைப் பெறுவதில் சில சிரமங்கள் தோன்றுமானாலும் சில நாளில் சரியாகி விடும். மாதப் பிற்பகுதியில் கைப்பொருள் களவு போகக்கூடிய வாய்ப்பு உள்ளதால் உடைமைகளில் கவனம் செலுத்துவது அவசியம். நீண்ட தூரப் பயணம் ஒன்றை மேற்கொள்வீர்கள். அதன் காரணமாக உடல் அசதி ஏற்படவும் இடமுண்டு. வியாபாரிகளுக்குப் பணப் புழக்கத்தில் சுணக்க நிலையே காணப்படும். உத்தியோகஸ்தர்களுக்கு அன்றாடப் பணிகளில் எவ்வித மாற்றமும் இராது. மாணவமணிகளுக்கு பாராட்டுக்கள் கிடைக்கும்.

நீங்கள் சனிக்கிழமைகளில் பார்த்தசாரதிப் பெருமாளைத் தரிசனம் செய்து வாருங்கள். உங்கள் வாழ்வில் நற்பலன்கள் மேலோங்கும்.



துலாம் ராசி :

சித்திரை 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், சுவாதி விசாகம் 1, 2, 3 - ஆம் பாதங்கள்.

சுக்கிரன், சனி, இராகு, செவ்வாய், புதன் ஆகிய கிரகங்கள் ஒன்றாய்ச் சேர்ந்து அஷ்டமஸ்தானத்தில் சஞ்சரிப்பதன் விளைவாக நீங்கள் பெருமளவில் நற்பலன்களை எதிர்பார்ப்பதற்கில்லை. சகோதர வழியில் கருத்து வேறுபாடு தோன்றக் காரணமுண்டு. மாணவ மணிகள் விளையாட்டுப் போக்கை விட்டு விட்டு கல்வியில் தீவிரக் கவனம் செலுத்துவது அவசியம். கலைப் பிரிவினர் மிகுந்த ஏமாற்றத்திற்கு ஆளாக நேரலாம். எனினும் பொருளாதார நெருக்கடி ஏற்படாது.

உடல்நலத்தைப் பொறுத்தவரை மருத்துவச் செலவு தவிர்க்க முடியாததாக இருக்குமே தவிர

பெரும் பாதிப்பு எதுவும் நேர்ந்து விடாது. குறிப்பாக பெண்களுக்கு வயிறு, கால் போன்ற பாகங்களில் உபாதைகள் ஏற்பட்டு சிகிச்சைக்குப் பின் குணமாகும். பயணங்கள் ஏற்படக்கூடும். என்றாலும் பயணங்களின் போது மிகவும் எச்சரிக்கை தேவை. இல்லையெனில் பொருள்களை இழக்க நேரலாம். மேலும் வாகனங்களில் செல்லும் போது வேகத்தைக் குறைத்து மிகுந்த கவனத்துடன் சென்று வருதல் வேண்டும்.

நீங்கள் சனிக்கிழமைகளில் சனி பகவானுக்குத் தீபம் ஏற்றி வைத்து வணங்கி வாருங்கள். இனிய நற்பலன்கள் தொடர்ந்து ஏற்பட்டு வரும்.



விருச்சிக ராசி :

விசாகம் 4 – ஆம் பாதம், அனுஷம், கேட்டை.

இம்மாதம் ஜீவனாதிபதி உச்சம் பெற்று 6ஆம் இடத்தில் சஞ்சரிப்பதன் விளைவாக சிறு சிறு இன்னல்களுக்கிடையே நன்மைகள் சிலவும் உண்டாக இடமுண்டு. உத்தியோகஸ்தர்களுக்கு இடமாற்றம் ஏற்பட்டு வெளிமாநிலங்களுக்குச் செல்லும் நிலை உண்டாகலாம். உத்தியோகத்தின் காரணமாக இதுவரை வெவ்வேறிடங்களில் பணிபுரிந்து பிரிந்திருந்த கணவன் - மனைவிக்கு இப்போது ஒரே ஊரில் பணியிடம் அமைந்து ஒன்று சேர்ந்து வாழும் வாய்ப்பு ஏற்படும்.

குடும்பத்தில் இருந்து வந்த சிக்கல்கள் தீர்ந்து ஓரளவு இனிய சூழ்நிலை தோன்றும். மாணவமணிகளில் சிலர் உயர்கல்வி தொடர்பாக வெளிநாடுகளுக்குச் செல்லும் வாய்ப்பைப் பெறக்கூடும். இந்த இராசிப் பெண்கள் இம்மாதம் தங்கம், வெள்ளி நகைகள் வாங்கி அணியும் யோகத்தைப் பெறுவீர்கள். சிலர் முதுகு, கால் போன்ற உறுப்புகளில் தொல்லை, வயிற்று வலி போன்றவற்றால் பாதிக்கப்பட்டு பின்னர் சிகிச்சைக்குப் பின் நிவர்த்தியாகும். நீங்கள் யாரிடமும் வெளிப்படையாகப் பேசாதீர்கள். பணப்புழக்கம் உள்ள பணிகளில் உள்ளவர்கள் மிகக் கவனமாகச் செயல்படுதல் அவசியம்.

நீங்கள் சண்முக கவசம் பாடல்களை அடிக்கடி படித்து வருவதன் மூலம் தொல்லைகள் விலகி நன்மைகள் பெருகும்.



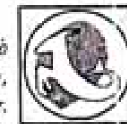
தனுசு ராசி :

மூலம், பூராடம், உத்திராடம் 1 - ஆம் பாதம்.

பாக்கியாதிபதி சூரியன் ஐந்தாமிடத்தில் உச்சம் பெற்று சஞ்சரிப்பதால் நன்மைகளையும் மற்ற கிரக சஞ்சாரத்தால் தீமைகளையும் நீங்கள் சந்திக்க நேரும். மகான்களின் ஆசி, சாமி தரிசனம் ஆகியன அமையும். அதன் மூலம் பெரும் மனஅமைதியைப் பெறுவீர்கள். பழைய நகைகளையோ அல்லது வாகனங்களையோ புதுப்பிக்கும் வகையில் செலவுகள் ஏற்படக்கூடும். மின்சாரக் கருவிகளில் கை வைக்கும் போது மிகுந்த கவனத்துடன் செயல்படுவது மிக அவசியம். மாணவமணிகள் விளையாட்டுப் போட்டிகளில் எளிதாகப் பரிசுகளையும் பாராட்டுக்களையும் பெறுவீர்கள் என்றாலும் உடல்நலத்தில் கவனமும் அக்கறையும் செலுத்த நேரும்.

கடைகளில் அடகு வைத்த நகைகளை மீட்கச் சிலருக்கு சந்தர்ப்பம் சாதகமாக அமையும். நண்பர்கள் உறவினர் வகையில் எதிர்பாராத வகையில் உதவி கிடைப்பதன் மூலம் கடன்கள் அடைய வழியுண்டு. கலைப் பிரிவினர், தொழிற்பிரிவினர் ஆகியோரின் வருமானத்தில் வளர்ச்சி நிலையை எட்டுவீர்கள். வியாபாரம் ஏற்ற, இறக்கமாகவே இருந்து வரும். எனினும் நஷ்டத்திற்கு இடமில்லை.

நீங்கள் சங்கடஹர சதுர்த்தி நாளில் விநாயகப் பெருமானுக்குத் தேவையான அபிஷேகப் பொருள்களை வாங்கித் தந்து வழிபட்டு வாருங்கள். உங்கள் கவலைகள் தீரும். களிப்பு பொங்கும்.



மகர ராசி :

உத்திராடம் 2, 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், திருவோணம், அவிட்டம் 1, 2 - ஆம் பாதங்கள்.

இந்த மாதத்தில் சுக்கிரன், சனி,



சேப்பங்கிழங்கை குக்கரில் வேக விட்டேன். வெளியில் எடுத்தால், கொஞ்சம் அதிகம் வெந்திருந்தது. உரிப்பது, வறுப்பது கஷ்டம். வறுக்காவிடில் - குழந்தைகள் விரும்பிச் சாப்பிடாது. ஐந்து நிமிடம் ஃப்ரீசரில் வைத்தேன். பிறகு எடுத்து ஐஸ் வாட்டர் விட்டுக் கழுவினேன். சற்று கெட்டியானது. இப்போது சரியான பக்குவத்தில் வந்தது. உரித்து, நறுக்கி, பொடிகள் கலந்து எண்ணெயில் பொரித்தேன். அருமையாக இருந்தது.

— ஐஸ்வர்யா

இராகு, புதன், செவ்வாய் ஆகிய கிரகங்களின் சேர்க்கையால் உங்களுக்கு சில சிக்கல்கள் உருவாகக்கூடும். என்றாலும் உங்கள் இயல்பான மன உறுதியால் அவற்றையெல்லாம் மிகவும் சாமர்த்தியமாகச் சமாளித்து விடுவீர்கள். உங்கள் நற்குணங்கள் எதிலும் உங்களுக்குத் துணையாக இருந்து வீண் வம்புகளிலிருந்து உங்களை விடுவித்துக் காக்கும்.

தங்கள் சொந்த நலனுக்காகப் பலர் உங்களைச் சுற்றி வருவார்கள். அவர்களை இனங்கண்டு செயல்படுவது அவசியம். இல்லையெனில் பொருள் விரயத்தை ஏற்படுத்தி விட்டுப் போய் விடுவார்கள். நெருப்பு, வாகனம் போன்றவற்றுடன் தொடர்புள்ள பணிகளில் இருப்போர் மிகவும் கவனமாகச் செயல்படுவது நல்லது. புதிய முயற்சிகளில் ஈடுபட வாய்ப்பு ஏற்பட்டாலும், நன்கு ஆராய்ந்து முடிவெடுத்த பிறகே தொடங்குங்கள். அசையாச் சொத்து வகைகளை வாங்குவதில் இப்போது பணத்தை முதலீடு செய்வதைத் தவிர்த்து சிறிது காலத்துக்குத் தள்ளிப் போடுவது அவசியம். பழைய கடன்காரர்கள் சிலர் தேடி வந்து தொல்லை தந்தாலும் அவர்களால் உங்களை ஒன்றும் செய்ய முடியாது.

நீங்கள் தினமும் கோளறுபதிகம் பாடல்களைப் படித்து வருவதுடன், பிரதோஷ நாளன்று சிவதரிசனம் செய்யுங்கள். உங்களுக்குச் சிறப்பான நற்பலன்கள் நடைபெற்று மகிழ்விக்கும்.



கும்ப ராசி :

அவிட்டம் 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், சதயம், பூரட்டாதி 1, 2, 3 - ஆம் பாதங்கள்.

சுக்கிரன், சனி, இராகு, புதன், செவ்வாய் ஆகியோர் சுகஸ்தானத்தில் சேர்ந்து சஞ்சரிப்பது இம் மாதம் உங்களுக்கு நன்மையையும், தீமையையும் கலந்து கொடுக்கக்கூடிய அமைப்பாகும். உத்தியோகத்தில் இருப்பவர்கள் மாத முற்பகுதியில் விரும்பிய இடமாற்றங்கள், பதவி உயர்வுகளை எதிர்பார்க்கலாம். அரசியல்வாதிகள் மிகப் பெரும் முன்னேற்றமான சூழ்நிலைகள் அமையக் காண்பீர்கள். ஞானிகள், மகான்களின் ஆலோசனைகள் கிடைக்கப் பெறுவீர்கள். கலைப் பிரிவினர் பிரகாசமான சூழ்நிலையைக் காண முடியும். குறிப்பாகப் படத் தயாரிப்பாளர்கள் புதிய படம் தயாரிக்கத் தொடங்கலாம். இப்போது தொடங்கினால் நல்ல வெற்றி உண்டு.

மாணவமணிகள் கல்வியில் அதிக அக்கறை செலுத்தி வருவீர்கள். குடும்பத்தில் சுப நிகழ்ச்சி ஒன்று நடைபெற இடமுண்டு. சிலருக்குத் திடீர் திருமண யோகம் உண்டாகவும் வாய்ப்புண்டு. திருமணம், பிற விசேட நிகழ்ச்சிகள் ஆகியவற்றிற்குச் சென்று கலந்து மகிழும் வாய்ப்புண்டு. சிலருக்குப் பயணம் தடைப்பட்டிருந்தால் இப்போது அந்தப் பயணத்துக்கு வாய்ப்பு ஏற்படும். வியாபாரம் நல்ல முறையில் லாபகரமாகவே இருக்கும். வாகனங்களில் செல்லும் போது வேகத்தைக் கட்டுப்படுத்தி மெதுவாகச் சென்று வருவது நல்லது.

நீங்கள் சனிக்கிழமைகளில் ஆஞ்சநேய பகவானுக்குத் துளசி மாலை அணிவித்து வழிபட்டு வாருங்கள். உங்கள் பிரச்னைகள் விலகும். சுபிட்சம் உண்டாகும்.

மீன ராசி :



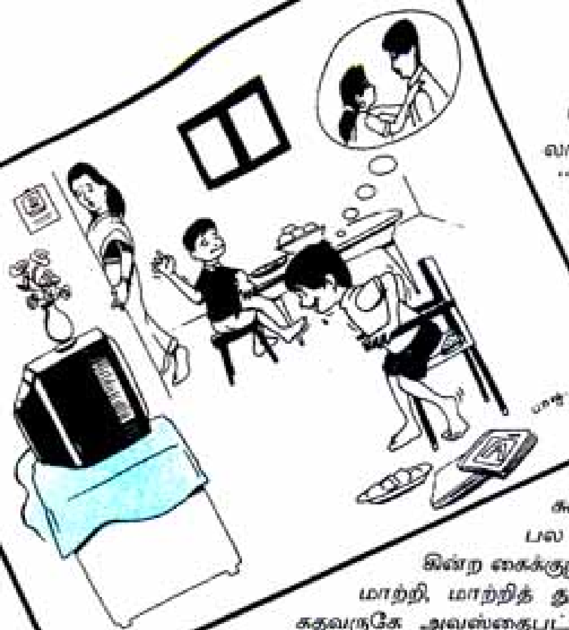
பூரட்டாதி 4 - ஆம் பாதம், உத்திரட்டாதி, ரேவதி.

ஆறாமிடத்துக்குரிய சூரிய பகவான் இரண்டாம் இடத்தில் உச்சம் பெற்று சஞ்சரிப்பதால் மனக்குழப்பம் ஏற்பட்டுச் சீரடைய வாய்ப்புண்டு. எனினும் மாதத் தொடக்கத்தில் சில விஷயங்களில் நன்மையான பலன்களையே எதிர்பார்க்க இடமுண்டு. மாத மத்தியில் பிறமொழி பேசும் நபர் ஒருவரால் குடும்பத்தில் சிறு குழப்பம் தோன்றி மறையும். பணம் கொடுக்கல் வாங்கலில் எச்சரிக்கை தேவை. மாதப் பிற்பகுதியில் குடும்பத்தில் சுபநிகழ்ச்சி ஒன்று நடைபெற இடமுண்டு. பழைய கடன் பாக்கிகள் இருந்தாலும் அவை சுமுகமாகத் தீர்க்கப்பட்டுவிடும். அரசியல்வாதிகள் இம் மாதம் முழுவதும் அமைதியாய் இருந்து சமாளிப்பது நல்லது. தேவையற்ற விஷயங்களில் தலையிட்டால் அவப்பெயர் ஏற்பட நேரும். மனத்தில் சலனத்திற்கு இடமின்றி தலைமைக்குப் பூரண விசுவாசியாக இருப்பதே நல்லது.

உயர்கல்வி கற்க விரும்பும் மாணவமணிகளுக்கு சாதகமான சூழ்நிலை உருவாகும். வியாபாரம் லாபகரமாகவே இருக்கும். உத்தியோகஸ்தர்கள் உயர் அதிகாரிகளின் ஆதரவைப் பெற்று, சில சலுகைகளையும் பெற்று மகிழ்வீர்கள். தொழிற்பிரிவினரும் மாதப் பிற்பகுதியில் வளர்ச்சி நிலையைக் காண்பீர்கள். கலைப் பிரிவினருக்கு குறிப்பிடத்தக்க முன்னேற்றம் ஏதும் ஏற்பட்டு விடாது. சிறிது காலம் பொறுத்திருக்க வேண்டும்.

நீங்கள் தினமும் அபிராமி அந்தாதி பாடல்களைப் படித்து வாருங்கள். உங்கள் இன்னல்கள் யாவும் விலகும். இனிய நல்வாழ்வு மலரும்.

— ஸ்வாமி கண்ணன்பட்டாச்சார்யா



எங்க வீட்டுல 'தடா!'

ஏது, எதற்கோ எப்படியெல்லாமோ விளக்கம் அளிப்பவர்கள் "சினிமா தியேட்டர் என்றால் என்ன?" என்று என் குழந்தைகளைக் கேட்டுப் பார்க்கட்டும். "இன்டர்வெல்லின் போது ஐஸ்-க்ரீம், பாப்கார்ன் என்று நொறுக்குத் தீனி வாங்கித் தருவாங்களே, அந்த இடமா?" என்று கேட்பார்கள். அந்த அளவுக்குக் குழந்தைகளாக இருந்த போது சினிமா பார்க்கக் கூட்டிக் கொண்டு போனதுதான்.

பல வருடங்களுக்கு முன்னால், அழுகின்ற கைக்குழந்தையை, நானும், என் கணவரும் மாற்றி, மாற்றித் தூக்கிக் கொண்டு, திரையரங்கின் கதவருகே அவஸ்தைபட்டபோதே முடிவு பண்ணி விட்டோம். "தியேட்டருமாச்சு, சினிமாவுமாச்சு. குழந்தையும் என்ஜாய் பண்ணுகிறபடியாய் உருப்படியாய் எங்காச்சும் போவோம்" என்று சினிமாவை மறந்ததுதான். ஆனால் அதற்கப்புறம் வர ஆரம்பித்த சினிமாக்களின் தரத்தைப் பார்த்த பிறகு, டீவி. சினிமாவுக்கும் கூட எங்க வீட்டுல சென்ஸார்தான். நாங்களும் பார்த்ததில்லை. குழந்தைகளையும் பார்க்க விட்டதில்லை.

சினிமாவுக்குப் பதிலாக, நல்ல நல்ல கார்ட்டூன்களை 'டெக்'கில் போட்டுக் காட்டினால் குழந்தைகள் என்ஜாய் செய்வார்களே என்று வால்ட் டிஸ்னியின் கார்ட்டூன்களைப் போட்டுக் காண்பித்தோம். ஆனால் அதிலும் ஒரு அதிர்ச்சி காத்திருந்தது. அந்த அதிர்ச்சி குப்பை அள்ளும் பஞ்சாயத்து மாட்டு வண்டி ரூபத்தில் வந்தது.

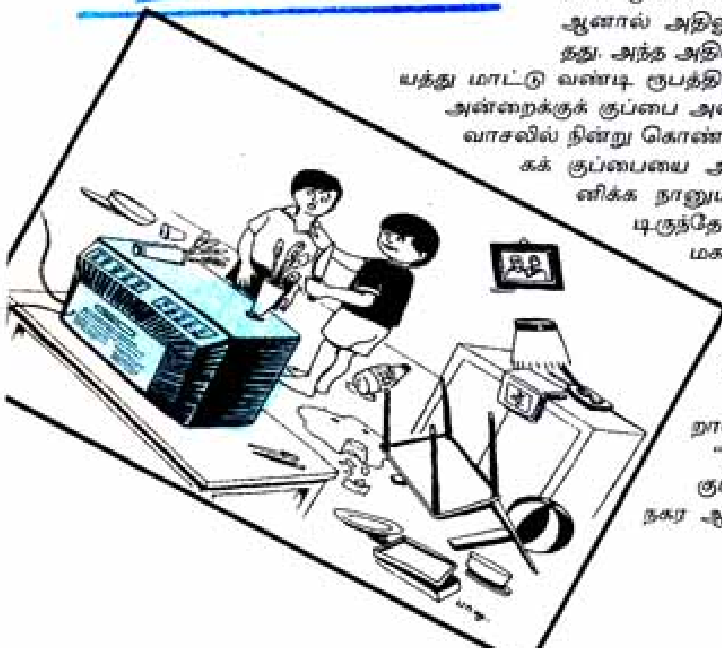
அன்றைக்குக் குப்பை அள்ளும் வண்டி எங்கள் வீட்டு வாசலில் நின்று கொண்டிருந்தது. அவர்கள் ஒழுங்காகக் குப்பையை அள்ளுகிறார்களா என்று கவனிக்க நானும் வெளியே நின்று கொண்டிருந்தேன். அருகில் என் ஐந்து வயது மகன்.

அவன் கவனமெல்லாம் வண்டியிழுக்கும் மாட்டின் மீதுதான். அதை மேலும் கீழும் பார்த்து விட்டு,

"இது 'he'தானே?" என்றான்.

"ஆமாம்" என்றேன்.

குப்பை எடுத்தவுடன் வண்டி நகர ஆரம்பித்தது.



அடுத்ததாக அவன் ஒரு கேள்வி கேட்டானே பார்க்கலாம்.

"உன்னை அது ஏன் முட்டல?"

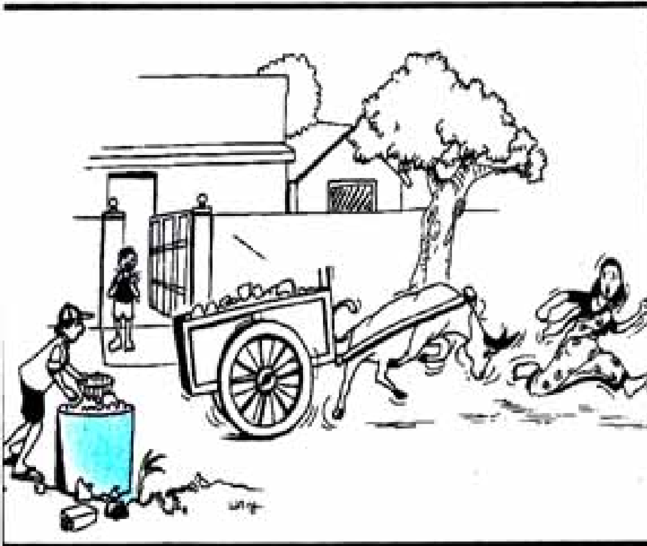
நான் அதிர்ந்து விட்டேன்.

"என்னை, எதற்கு அது முட்டணும்?"

"நீதான் சிவப்புக் கலர் புடவை கட்டிக்கிட்டு இருக்கியே" என்று அவன் சொன்னவுடன்தான் எனக்கு பல்ப் பளிச்சிட்டது.

டிஸ்னி கார்ட்டூனில், பெர்டினான்டு என்னும் காளை மாடு சிவப்பு நிறத்தைப் பார்த்து, துரத்தித் துரத்தி முட்டுவதை மனத்தில் வைத்துக் கொண்டு என் மகன் கேட்டிருக்கிறான் என்று புரிந்தது.

சினிமாவில் காட்டப்படும் ரொமான்ஸ்ும், அடிதடியும், சண்டையும், வக்கிரமும் என்றுதான் இல்லை. பாதிப்பு ஏற்படுத்தாதவை என்று நாம் எண்ணிக் கொண்டிருக்கும் கார்ட்டூன் படங்களும் கூட, திருப்பித் திருப்பிப் பார்க்கப்படும் போது, நம் இயல்பான எண்ணங்களையும் உணர்வுகளையும் மழுங்கடித்து விடுகின்றன.



பின்னே என்னவாம்? இந்தக் குப்பை வண்டி மாட்டு விஷயத்தையே எடுத்துக் கொள்ளுங்களேன். சிவப்பு நிறத்தைக் கண்டால் மாடு மிரண்டு முட்ட வரும் (இந்தக் கருத்தே தவறானது. மாட்டுக்குக் கலர் வித்தியாசம் தெரியாது) என்பதைச் செய்தியாக மட்டுமே என் மகன் அறிந்திருந்தால் என்ன செய்திருப்பான்? மாட்டையும், என் சிவப்புப் புடவையையும் பார்த்தவுடனேயே பயந்திருப்பான்.

"அம்மா, மாடு முட்டி விடும். நீ வெளியே போகாதே" என்று என்னைப் பிடித்து இழுத்திருப்பான். இதுதான் நார்மலான இயல்பான ரியாக்ஷன்.

ஆனால் கார்ட்டூனில் இந்த முட்டும் படலம் திருப்பித் திருப்பி ஒரு காமெடியாகவே காட்டப்பட்டு விடவே, மாடு முட்டினால், அதனால் அடிபடுபவர் என்ன கஷ்டப்படுவார் என்ற எண்ணமும் ஆதங்கமும் இரண்டாம்பட்சமாகப் போய் விட்டது. அதைப் பற்றிய கவலையும், கரிசனமும் ஏற்படாமலேயே போய் விடுகின்றன. மாடு முட்டி, முட்டப்படுபவர் ஓடுவதுதான் தமாஷ் என்றாகி விடவே, மாடு, அம்மாவை எப்பொழுது முட்டும், எப்படி முட்டும் என்று எதிர்பார்க்கவே வைத்து விட்டது. இயல்பாக வரவேண்டிய ரியாக்ஷன் மரத்துப் போய் விட்டது. அல்லது மறக்கடிக்கப்பட்டு விட்டது.

அன்று வரை, "கார்ட்டூனா, அது தொந்திரவில்லாத பொழுதுபோக்காச்சே; 'பாப்பாய் ஷோ' காட்டியே என் பையனை கீரை சாதம் சாப்பிட வைத்து விட்டேனாக்கும்" என்று பெருமைப்பட்டுக் கொண்டிருந்த நான் குழந்தைகள் பார்க்கும் படக் காட்சிகளையும் கூர்ந்து கவனித்து சென்ஸார் செய்ய ஆரம்பித்தேன்.

சினிமா பார்க்கும் குழந்தைகளுடைய ரியாக்ஷனை இரண்டு பிரிவாகச் சொல்லலாம். (காதல் என்றால் என்னவென்றே புரிந்திருக்காத குழந்தைகளுடைய கண் விரித்த கமெண்ட்ஸ் - "என்ன பெட் வைக்கறே, இப்ப ஹீரோயின் 'ஐ லவ் யூ'ன்னு கதறிக் கொண்டே, ஹீரோவைப் பார்த்து ஓடப் போறா. அப்படியே ஸ்லோமோஷன்ல அவ துப்பட்டா பறக்கப் போகுது பார்"

இன்னொரு சீன்,

பத்து வயது கூட நிரம்பாத இரண்டு பிஞ்சுகள் பேசிக் கொள்கின்றன.

"டேய், பயப்படாமல் பாருடா. அடுத்தாப்பல, வில்லன் வயத்துல குத்துவான் பாருடா" என்று விழிகள் பிதுங்க இவர்கள் பார்க்கும் பார்வையைப் பார்த்தால் 'திக்'கென்றிருக்கிறது.

குத்துவதும், கொலை செய்வதும், கண்டிக்க வேண்டிய, தண்டிக்கப்பட வேண்டிய விஷயங்கள் என்று இவர்களுக்குப் புரியாமலே போய் விடுமோ?

பிஞ்சு வயதினர் என்றில்லாமல் வேறு

பட்ட பின்னணி, வயது, வாழ்க்கை முறைகளிலிருந்து வந்தவர்களையும் சினிமா பாதித்துக் கொண்டுதானே இருக்கிறது.

இல்லையென்றால், சமீபத்திய குஜராத் மதக் கலவரங்களில் அரங்கேறிய கொலை வெறியாட்டங்கள், சினிமாவிலிருந்துதான் கற்றுக் கொள்ளப்பட்டன என்று பிரபல பாடகி லதா மங்கேஷ்கர் கூறியிருப்பாரா? அடியும், உதையும், சித்ரவதை முறைகளும், கொலை செய்யும் வழிகளும் இறந்த பாடமாகத்தானே சினிமாவில் உலா வருகின்றன?

நள்ளிரவில் தன்னந்தனியாக, ஒரு பெண் எஸ்.ஐ. முரடனைப் பிடிக்கப் போராடிய போதும், உதவிக்கு வராமல், ஏதோ சினிமா ஷூட்டிங்கை வேடிக்கை பார்ப்பது போலத் தானே கூட்டம் வேடிக்கை பார்த்துக் கொண்டிருந்தது?

எந்த அடாவடியைப் பார்த்தாலும், இயல்பாகப் பீறிட்டெழ வேண்டிய எரிச்சலும், கோபமும் நம் மக்களுக்கு ஏற்படுவதில்லை என்றால், அத்தகைய உணர்ச்சிகள் மரத்து விட்டன என்பதே காரணம்.

இந்த அளவுக்கு வயலன்ஸும், ரொமான்ஸும் சினிமாவில் காட்டப்படவில்லை என்றால், நம் மக்களில் பலருக்கும், இவற்றைப் பற்றி இவ்வளவு விவரம் தெரிந்திருக்காது.

நடைமுறையில் உள்ளதைத்தான் சொல்கிறோம் என்கிறார்கள் சினிமாத் துறையினர். ஆனால் நடைமுறையில் எங்கோ அபூர்வமாக நடக்கும் சம்பவத்தை - அதிலும் பலரும் அறிந்திராத சம்பவத்தை - விலாவரியாகக் குஞ்சலம் கட்டி, சாமரம் வீசி மேடை கட்டிக் காட்டுகிறார்கள்.

சமீபத்திய உதாரணமாக, 'கன்னத்தில் முத்தமிட்டால்' (இந்தப் படக் காஸெட்டைக் கேட்டு வாங்கவே கூச்சமாக இருக்கிறது. படத்தைப் பார்த்தவுடன் இந்த டைட்டில் தேவைதானா என்றும் தோன்றுகிறது) படத்தைப் பார்த்து விட்ட, எனக்குத் தெரிந்தே ஒரு டஜன் குழந்தைகள் - அவர்களுள் கல்லூரி மாணவிகளும் அடக்கம் - தாங்கள் உண்மையிலேயே தங்கள் பெற்றோர்களுக்குப் பிறந்தவர்கள்தானா, இல்லை தத்தெடுக்கப்பட்டவர்களா என்று துருவித் துருவிக் கேட்டிருக்கிறார்கள். அந்த அளவு விஷுவல் மீடியா பாதிப்பு ஏற்படுத்துகிறது.

திரையில் காட்டப்படுவது நல்லதா அல்லது கெட்டதா என்பதற்கும் அப்பால், அவை காட்டப்படும் விதமும் பார்ப்பவரைப் பாதிக்கத்தான் செய்கின்றன. இதிலிருந்து விடுபட, கீதையில் கண்ணன் சொன்னது போல் ஸ்திதப்ரக்ஞனாக இருந்தால் தான் முடியும். அதனாலதான் நான் சொல்கிறேன். சினிமாவுடன், சினிமாவை நம்பியிருக்கும் டீவிக்கும் 'தடா' தேவைதான்! முதலில் சென்ஸார் செய்ய ஆரம்பியுங்க. 'தடா' தானாகவே வந்து விடும்.

குழந்தைகள் சிறியவர்களாக இருந்த போதே 'தடா' போட்டு, அவர்களது ரசனையை மாற்றி விடவே, இன்று பெரியவர்களானதும்,

"என்னம்மா, எந்த சேனலைத் திருகினாலும் ஒரே ரொமான்ஸ்தான். அறுவையாக இருக்கு. ஸ்போர்ட்ஸும், டிஸ்கவரியுமே தேவலை" என்கிறார்கள்.

— ஜெயஸ்ரீ சாரநாதன்





லதா மங்கேஷ்கரை கோபமடையச் செய்யும் ஒரு சம்பவமும் நிகழ்ந்ததுண்டு. பாடல் பதிவுக்கு வந்த பின்தான் அவரிடம் 'சங்கம் படத்தில் இடம்பெறும் 'புத்தாமில்-கயா' என்ற பாடல் தரப்பட்டது. அதற்கான காட்சியும் பாடல் வரிகளும் கீழ்த்தர ரசனையுள்ளதாக அவர் கருதியதால், "என் கொள்கைகள் தெரிந்தும் இதற்கு ஏன் என்னை அழைத்தீர்கள்?" என்று பாடலாசிரியர் ஜெய்கிஷனுடன் தகராறு செய்தார். ஆனால் ஒப்பந்தத்தை மீறி நஷ்டம் ஏற்படுத்துகிறவர் என்ற கெட்ட பெயர் வரக்கூடாது என்ற ஒரே காரணத்துக்காக முழுத் திறமையுடன் அதைப் பாடினார். அது 'ஹிட்'டாயிற்று. ஆனால் பிறகு எத்தனையோ கச்சேரிகளில் பலர் விரும்பிக் கேட்டும் அதைப் பாட உறுதியாக மறுத்து விடுவார்.

- அ. ஷண்முகசுந்தரம்.

குழந்தையின் மழலையில் குறைபாடா?

மனிதனை விலங்கிலிருந்து பிரித்துக் காட்டுவது பேச்சு மட்டும்தான் என்று சொல்லலாம். பேச இயலாதவர்களை ஊமையர் என்கிறார்கள், பேசத் தெரிந்தும் சரியாக உச்சரிப்புக் கொடுத்து பேச இயலாதவர்களைத் திக்குவாயர்கள் என்கிறார்கள். பேசத் திறன் இருந்தும் குரல் வளையில் தோன்றும் குறைபாடுகளால் பேச்சுக் குறைபாடு ஏற்பட்டு, பிறருடன் பேச இயலாத நிலை ஏற்படும் நிலை உள்ளவர்களை என்னென்று சொல்வது!

பேச்சுத் தெளிவின்மை தொண்டைப் பகுதியில் உண்டாகும் குறைபாடுகள் மட்டுமின்றி, வாய்ப் பகுதியில் தோன்றும் குறைபாடுகளாலும், உதடுப் பிளவு, அண்ணப் பிளவுகளாலும் உண்டாவதுண்டு. இது தவிர பேச்சுச் சீரின்மைக்குப் பல காரணங்கள் இருக்கின்றன.



இத்தகைய குறைபாடு குழந்தைக்கு இருந்தபோதிலும் சில பெற்றோர்கள் அதை உணராமல் குழந்தை இன்னும் மழலைத்தனமாக (செல்லமாக)ப் பேசுவதாக நினைத்துக் கொண்டு கவனிக்காமல் விட்டு விடுகிறார்கள். இத்தகைய குழந்தைகள் பள்ளிக்குச் செல்லும் போது பிற குழந்தைகளுடனும், ஆசிரியர்களுடனும் தெளிவாகப் பேச இயலாமல் மூளைத்திறன் நிறைந்தவர்களாக இருந்தபோதிலும் தங்கள் குறைபாடுகளின் மிகுதியால் படிப்பிலும், மற்ற செயல்பாடுகளிலும் பின்தங்கியவர்களாக இருப்பவர்களாகவும், பள்

டாக்டர். எஸ்.எம். பாலாஜி



வெண்ணெய் காய்ச்சும் போதெல்லாம் கசடு வருகிறதா? கசடு வராமல் இருக்க - அதை அப்படியே காய்ச்சக் கூடாது. பாத்திரத்தில் போட்டு மோர் போகும் வரை தண்ணீர் விட்டு நன்றாகக் கலக்கி வடித்தெடுத்தபின், வாணலியில் போட்டுக் காய்ச்சினால் கசடு வராது. நெய்யும் மணமாக இருக்கும்.

- சரஸ்வதி சுவாமிநாதன்.

ளிக்கே செல்ல மறுப்பவர்களாகவும் இருக்கிறார்கள்.

இத்தகைய குழந்தைகளுக்கு எவ்வாறு சிகிச்சையும் பயிற்சியும் அளிக்கலாம்? அவர்களும் மற்ற குழந்தைகளைப் போல இயல்பாகப் பேசுவதற்கு என்னென்ன அணுகு முறைகள் உள்ளன என்பது பற்றி டாக்டர் எஸ்.எம். பாலாஜி அவர்கள் இங்கே விளக்குகிறார் -

(உலகப் புகழ்பெற்ற முகச்சீரமைப்பு நிபுணரான இவர் சென்னையில் உள்ள நான்கு பெரிய மருத்துவமனைகளில் சிறப்பு ஆலோசனை நிபுணராக சேவையாற்றுகிறார். 16 வருடங்களுக்குள் இருபதாயிரத்திற்கும் மேற்பட்ட தாடை அறுவை சிகிச்சைகள், முகச்சீரமைப்பு அறுவை சிகிச்சைகள் எனச் செய்து, பல்லாயிரக்கணக்கானவர்களை அழகுப்படுத்தியவர். இவருக்குச் சமீபத்தில் தமிழகத்தின் தலைசிறந்த மருத்துவ ஆய்வாளர் என்ற விருதினை தமிழக அரசு வழங்கி கௌரவித்துள்ளது.)

பேச்சுத் தெளிவற்ற குழந்தைகளுக்காக பேச்சுப் பயிற்சி பற்றி இவர் ஆராய்ந்து எளிமையாக்கியுள்ள இந்த முறையைப் படித்துப் பாருங்கள். உங்கள் பேச்சுக் கலையை வளர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

உணவை உண்பதற்கும் விழுங்குவதற்கும் உபயோகப்படும் தசைகளே பேசுவதற்கும் பயன்படுகின்றன. உதடு, பற்கள், ஈறு, தாடை, நாக்கு, கடின அண்ணப்பகுதி, மென்மையான அண்ணப்பகுதி ஆகியவை உயிரெழுத்துக்கள் மற்றும் உயிர்மெய்யெழுத்துக்களை உச்சரிக்கப் பயன்படுகின்றன.

பேச்சு சரியாக வராததற்கான காரணங்கள் :

• மூக்கின் வழியாக காற்று கசிவதால் பிளவுக் குறைபாடுள்ள குழந்தைகளுக்கு மூக்கொலி ஏற்பட்டு பேச்சு சரியாக வருவதில்லை.

• மென்மையான அண்ணம் பிளவுபட்டிருப்பதால் தொண்டை-மூக்கு துவாரத்தை சரியாக மூட முடியாததால் பேச்சு சரியாக வருவதில்லை.

• மூக்குத் தண்டு வளைந்து இருந்தாலும் பேச்சு சரியாக வராது.

• முக வடிவமைப்பு, முகத்தின் எலும்புகளின் குறைபாடுகளின் காரணத்தால் மூக்கடைப்பு இருந்தாலும் பேச்சு சரியாக வராது.

• சிறிய தாடை இருந்தால் பேச்சு சரியாக வராது.

• நாக்கு துருத்திக் கொண்டிருந்தால் பேச்சு வராது.

• பற்களுக்கு இடையே இடைவெளியும், உதட்டை மூட முடியாத வகையில் பற்கள் வெளியே நீட்டிக் கொண்டு இருந்தாலும் பேச்சு சீராக வராது.

• பற்சீரின்மை இருந்தாலும் சரியாக வராது.

• உள் நாக்கு பிளவுபடுதல், கடின அண்ணப் பிளவு, தசைகளின் குறைபாடு ஆகியவற்றாலும் பேச்சு சரியாக வராது.

பொதுவான பேச்சுப் பிரச்சினைகள்

உதடும் அண்ணமும் பிளவுபட்டிருக்கும் போது வார்த்தைகளை உச்சரிப்பது மிகவும் கடினமாக இருக்கும்.

உதடுப் பிளவு குறைபாடு உள்ளவர்களால் ப, ம ஆகிய எழுத்துக்களை உச்சரிக்க இயலாது.

அண்ணப் பிளவு குறைபாட்டின் போது காற்றழுத்தம் கொடுத்து உச்சரிக்க இயலாததால் உயிரெழுத்துக்களின் உச்சரிப்பில் வித்தியாசம் ஏற்படும்.

நாக்கு அண்ணத்துடன் சேர முடியாமையால் ட, க போன்றவற்றின் உச்சரிப்பும் ஸ என்ற எழுத்தின் உச்சரிப்பும் மாறுபடும். இப்படி இன்னும் பல நிலைகள்.

இத்தகைய குழந்தைகளின் பெற்றோருக்கு நான் சொல்ல விரும்புவது என்னவென்றால் இத்தகைய தொடர் சிகிச்சைக்கு நிச்சயமாக அதிக செலவாகாது. தவிர இந்தத் தொடர் சிகிச்சைகளை கண்டிப்பாக மேற்கொள்ள வேண்டும். இல்லாவிட்டால் முன்பு சொன்

னதைப் போல குழந்தைகள் பாதிக்கப்படு வார்கள்.

மேற்கண்ட பேச்சுக் குறைபாடுகள் உதடு அண்ணப்பிளவில்லாத, வேறு காரணங் களினாலும் குழந்தைகளுக்குத் தோன்றுவது உண்டு.

உதடு அண்ணப்பிளவு அறுவை சிகிச்சை செய்யாத நிலையில் சிறுவர்களுக்குப் பேச் சுப் பயிற்சி மட்டும் அளித்தால் பலனளிக் காது. ஆகவே அறுவை சிகிச்சைக்குப் பின் தான் பேச்சுப் பயிற்சி அளிக்கப்பட வேண் டும். மூன்று மாதங்களுக்குப் பிறகே இந்த அறுவை சிகிச்சையின் முழுமையான விளைவு வெளிப்படும். இந்தக் காலத்தில் பேச்சுப் பயிற்சி அளிக்கப்படாவிட்டாலும் பேச்சுத்திறன் பாதிக்கப்படும்.

டான்சில் அறுவை சிகிச்சை செய்வதற்கு முன் இவ்வகையான பேச்சுக் குறைபாடு உள்ளதா என்பதை முகச்சீரமைப்பு மருத்து வரிடம் பரிசோதித்துப் பார்க்க வேண்டும். டான்சிலில் குறைபாடு இருந்தால் முழுமை யாக டான்சிலை நீக்கக் கூடாது. அப்படி நீக்கினால் பேச்சு அதிகமாகப் பாதிக்கப் படும்.

கண்ணுக்குத் தெரியாமல் கூட அண்ணப் பிளவு ஏற்படுவது உண்டு. சில நேரங்களில் தசைகளிலும், எலும்பிலும் உள்ள பிளவு சளி சவ்வினால் மூடப்பட்டு, சாதாரண நிலை யில் கண்களுக்குப் புலப்படாமலிருக்கலாம். இவ்வகையான பிளவுகளில் உள்நாக்கு கூட பிளவுபட்டிருக்கும். இக் குறைபாடுகள் குழந்தை பேச ஆரம்பித்த பின்பே கண்டு பிடிக்கப்படுகின்றன. குழந்தைகளின் பேச்சை மட்டுமே கேட்டு என்னைப் போன்ற முகச் சீரமைப்பு அறுவை சிகிச்சை நிபுணர்கள் இந்தக் குறைபாட்டைக் கண்டுபிடித்து அறுவை சிகிச்சையின் மூலம் சீரமைத்து விடுவார்கள்.

தொண்டையை மட்டும் சீராக்கி விட்டு அண்ணத்தைச் சீரமைக்காவிட்டால் அதில் நோய்த் தொற்றுக்கள் ஏற்பட்டு செவி கேளாமை என்ற குறைபாட்டையும் ஏற் படுத்தி விடும். இப்படிப்பட்ட பிரச்சினை கள் எதுவும் வரக்கூடாது என்பதற்காகவே பல்லாண்டுகளாக ஆராய்ச்சி செய்து தெளி வாக பேச இயலாதவர்களுக்கும், எளிமை யான பேச்சு உருவாவதற்கான குரல்வளை அறுவை சிகிச்சை முறையை உருவாக்கியிருக் கிறேன். ஆயிரக்கணக்கான குழந்தைகள் இதன் மூலம் பலன் பெற்றிருக்கிறார்கள்.

என்னிடம் இப் புதிய குரல்வளை அறுவை சிகிச்சை முறை பற்றி பெற்றோர் வழக்கமாகக் கேட்கும் கேள்விகளைப் பாருங்கள். உங்களுக்கும் இதுபோன்ற சந்தேகங்கள் இருந்தால் தெளிவு பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

அண்ணத்தில் பிளவுள்ள குழந்தை களுக்கு வெறும் அண்ணப்பிளவு சீரமைப்பு அறுவை சிகிச்சை செய்தால் போதுமா?

அண்ணப்பிளவை சரிசெய்ததற்குப் பிறகு பெரும்பான்மையான குழந்தைகள் நன்றா கவே பேசுகின்றனர். சில வேளைகளில் அண்ணத்தில் ஓட்டை முழுமையாக அடைந்திராத பட்சத்தில் அவர்களுக்கு ஆர்த்தோ நாக்திக் மற்றும் போன் கிராப்டிங் என்ற சிகிச்சைகளைச் செய்து ஓட்டையை அடைத்து விட்டால் சிறப்பாகப் பேசுவார் கள். இதற்கு மேலும் அண்ணத்திற்கும் தொண்டைக்கும் இடையே இடைவெளி ஏற்பட வாய்ப்பிருந்தால் மீண்டும் பரி சோதித்து சீரமைப்பதற்கான அறுவை சிகிச் சையை மேற்கொள்ள வேண்டும். இதற்கு அதிக செலவாகாது. மிகச் சிறிய அளவிலான சிகிச்சைதான்.

அண்ணப்பிளவு அறுவை சிகிச்சை

எளிய முறையில் ஜவ்வரிசி பாயசத்தை ருசியோடு செய்ய, இதோ ஓர் எளிய வழி. ஜவ்வரிசியை நெய்யில் கலர் மாறாமல் பொரித்து ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டு, கொதிக்கும் பாலினை அதன் மேல் விட்டு மூடி விட வேண்டும். 10 நிமிடம் கழித்து ஒரு கிளறு கிளறவும். மீண்டும் 10 நிமிடம் கழித்துச் சர்க்கரையைப் போட்டு மூடி விடவும். சர்க்கரை நன்றாகக் கரைந்ததும் அடுப்பில் ஒரு நிமிடம் வைத்துப் பாலை சேர்த்து இறக்கவும். முந்திரி, திராட்சையை நெய்யில் வறுத்துப் போடவும். சூப்பரோ சூப்பர் ஜவ்வரிசி பாயசம் ரெடி!

- சரஸ்வதி சுவாமிநாதன்.





கோதுமை சாதம் செய்ய, ரவையை நன்றாக வாசனை வருமளவு வறுத்துப் பிறகு துளி உப்புப் போட்டு குக்கரில் வைத்து எடுத்தால், கோதுமை சாதம் சாப்பிட சுவையாக இருக்கும். பிடிக்காமல் போகாது.

- லக்ஷ்மி ரங்கநாதன்.

முடிந்ததும் மூக்கு வழியாகப் பேசுவது ஏன் சீராவதில்லை?

பிளவுபட்ட அண்ணம் நீளத்தில் மிகக் குறுகியதாக இருக்கும். இதற்கு மேல் அதில் பிளவு இருப்பதைச் சீரமைக்கும் பொழுது ஏற்படும் தழும்புகள் சுருங்குவதால் மேலும் சிறிதாகிறது. அதனால் தொண்டைக்கும் அண்ணத்திற்கும் இடையில் உள்ள இடைவெளி பெரிதாகிறது. குழந்தை பேசும் பொழுது அண்ணம் உயர்ந்து பின் தொண்டையைத் தொட இயலுவதில்லை. அதனால் பேச்சொலி மூக்கு வழியே வெளியேறுவதால் மூக்கொலி ஏற்படுகிறது. நாக்கு மற்றும் பல்லின் உதவியால் உச்சரிக்கப்படாததினால் பேச்சு தெளிவாக இருப்பதில்லை.

போன் கிராப்டிங் சிகிச்சை என்றால் என்ன?

அறுவை சிகிச்சை முடிந்து அண்ணக் குறைபாடு சரிசெய்யப்பட்ட பின்னரும் சில சமயங்களில் அண்ணத்தில் ஒரு சிறு துளை இருக்கலாம். இது பெரும்பாலும் முன் வெட்டுப் பற்களுக்கு முன்னால் காணப்படும். இத் துளையின் வாயிலாக குடிக்கும் தண்ணீர் கூட மூக்கிற்குள் வந்து விடும். சில சொற்களின் உச்சரிப்பும் பாதிக்கப்படுவதால் எட்டு முதல் பத்து வயதிற்குள் எலும்புப் பதியம் செய்து பிரச்சினைகளை திருத்தி அமைக்க வேண்டும். இதைத்தான் போன் கிராப்டிங் என்கிறோம்.

வளைந்த மூக்குத் தண்டு, குறுகிய தாடை, பற்சீரின்மை உள்ளவர்களுக்கு ஏற்படும் பேச்சுக் குறைபாட்டை எப்படி சீரமைக்கலாம்?

வளைந்த மூக்குத் தண்டு மூக்கின் இரு துவாரங்களையும் கூட அடைத்து விட வாய்ப்பிருக்கிறது. இவர்களுக்கு அடிக்கடி சைனஸ் தொந்தரவும், இடைவிடாத தொற்றும் ஏற்படும். பேச்சிலும் மூக்சொலி இருக்கும். இதை மிகவும் எளிதான ஒரு சிறிய அறுவை சிகிச்சை மூலம் சீரமைக்கலாம். சிறிய தாடை உடைய குழந்தைகளுக்கு டிஸ்டிராக்ஷன் ஆஸ்டியோ ஜெனிசிஸ் என்ற அதிநவீன அறுவை சிகிச்சை மூலம் தாடையைப் பெரிதாக்கி முக அழகை மட்டுமின்றி பேச்சு வளத்தையும் மேம்படுத்தலாம். பற்சீரின்மை உள்ளவர்களுக்கு பதினெட்டு வயதிற்கு முன்பு பற்சீரமைப்பு சிகிச்சை மூலமும் பதினெட்டு வயதிற்குப் பின்னர் சிறிய எளிய அறுவை சிகிச்சை மூலமும் சீரமைத்து விடலாம். முகத்தையும் அழகாக மாற்றி விடலாம்.

குழந்தைக்குப் பேச்சுப் பிரச்சினை உள்ளதா? அல்லது எதிர்காலத்தில் வருமா? என்பதை எப்படித் தெரிந்து கொள்வது? அப்படி வந்ததாக நாங்கள் சந்தேகப்பட்டால் மருத்துவரை எப்பொழுது சந்திக்க வேண்டும்?

பேச்சுப் பிரச்சினை வந்ததாக நினைத்தால் அதற்கான காரணம் என்ன என்பதைத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டாமா? மழலைத் தன்மையில் வளர்ச்சி இல்லாமல் இருந்தால், மூன்று வயதிற்குப் பிறகு பேசாமல் இருந்தால், பள்ளிக்குச் செல்லாமல் அடம்பிடித்தால், மற்ற குழந்தைகளோடு விளையாடாமல் இருந்தால், பேச்சில் கீச்சொலி கலந்திருந்தால் உடனடியாகத் தாமதிக்காமல் அழைத்து வந்து விடுங்கள்.

என்னிடம் பரிசோதனைக்காக குழந்தைகளை அழைத்து வரும் பெற்றோர் இரண்டு வயதிலிருந்தே குழந்தையை அழைத்து வந்து விடுகிறார்கள். இரண்டு அல்லது மூன்று வயதிற்குள் வந்தால் அவர்களுக்குத் தேவையான அறுவை சிகிச்சைகளையும், ரைனோபிளாஸ்டி என்கிற மூக்கை அழகாக்கும் சிகிச்சை, அண்ணச் சீரமைப்பு போன்றவற்றை மேற்கொண்டும் பேச்சுக் குறைபாடுகளை எளிதில் போக்க முடியும். பிற்காலத்தில் மேற்கொள்ள வேண்டிய சிகிச்சை முறைகளைப் பற்றியும் பெற்றோருக்குத் தெளிவாக எடுத்துக்கூற முடியும்.

நமது ஆரோக்கியம் கைகளில்..

'நமது ஆரோக்கியம் நமது கைகளில்' என்ற அடிப்படையைக் கொண்ட டாக்டர். தேவேந்திரா வோரா எழுதிய ஆங்கிலப் புத்தகத்தைப் படித்த போது எனக்கு நம்பிக்கை இல்லை, முதலில். எனினும் அதில் கண்ட சில முறைகளைப் பின்பற்றிய போது ஆச்சர்யத்தக்க வகையில் நமது வியாதிகளுக்கு, உடல்கோளாறுகளுக்குக் கையில் கொடுக்கப்படும் அழுத்தத்தினால் நல்ல குணம் தெரிகிறது.

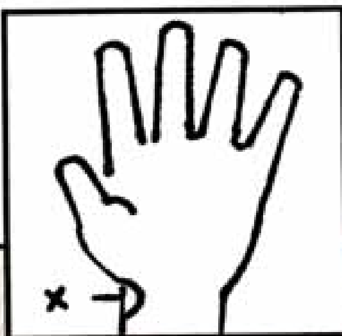
பெண்களில் பெரும்பாலோர் அவதிப்படுவது மலச்சிக்கல் மற்றும் மூல நோயால். இது சம்பந்தமாக பெண் டாக்டர்களை அணுகினாலும் இறுதியில் அறுவை சிகிச்சை எனும் போது ஆண் டாக்டர்களையே அணுக வேண்டியிருக்கிறது. சங்கடம் மற்றும் கூச்சம் காரணமாக இது விடப்படுகிறது.

இந்த உடல் கோளாறுகளில் கஷ்டப்படுபவர்கள் நம் கைகளில் கட்டை விரலும் மணிக்கட்டும் சேரும் இடத்தில் (இரண்டு கைகளிலும்) தொடர்ந்து 1 நிமிடத்திற்காவது அழுத்தம் (பிரஷர்) கொடுக்க வேண்டும். வலது கை விரல்களால் இடது கைக்கும் இடது கை விரல்களால் வலது கைக்கும், இதைத் தவிர முகவாயில் 1 நிமிடம் முதல் 2 3 நிமிடங்கள் வரை தொடர்ந்து அழுந்தத் தேய்த்துக் கொள்ள வேண்டும். இதை ஓய்வெடுக்கும்போதோ, டீவி பார்க்கும்போதோ எப்போது வேண்டுமானாலும் செய்யலாம்.

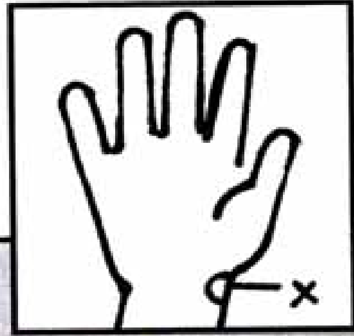
அதே போல் முடிந்த போது மூச்சை நன்றாக இழுத்துப் பிடித்து பிறகு விட வேண்டும். இந்தப் பயிற்சி நம் தசைகள் எளிதில் இயல்பாக சுருங்கி விரிய உதவுகிறது. தண்ணீர் குடிக்கும் போது மலச்சிக்கல் மற்றும் மூலம் இருப்பவர்கள் இளம் வெந்நீர் குடிப்பது நல்லது. இந்த முறைகள் பின்பற்றினால் ஆச்சர்யத்தக்க வகையில் குணம் தெரியும். என்னடாது கைக்கும் மலச்சிக்கலுக்கும் என்ன சம்பந்தம் என்று யோசிக்க வேண்டாம். செய்து பார்த்தபின் குணம் தெரிந்தால் தொடர்ந்து தினமும் செய்வீர்கள்.

ஒரு நாளைக்கு இரண்டு, மூன்று முறை செய்தால் பலன் அதிகம். (இந்தப் புத்தகம் ஹிக்கின் பாதம்ஸ்'ல் கிடைக்கிறது)

— சியாமளா ராமஸ்வாமி



• அழுத்தம் தர வேண்டிய இடங்கள்







பார்வையே பார்வை, ஜாக்கிரதை!

"ஆனந்தா! என் கண்ணையே உங்கிட்டே ஒப்படைக்கிறேன். அதில் ஆனந்தக் கண்ணீரைத்தான் பார்க்க வேண்டும்" தங்கையைத் திருமணம் செய்து கொண்ட மணாளனிடம் அண்ணன் உதிர்க்கும் வார்த்தைகள் இவை. அந்த அண்ணனின் கண்களிலிருந்து உதிர்ந்த பாசமிகு கண்ணீர்த் துளிகளும், இப்படியோர் அண்ணன் எனக்கில்லையே என்ற ஏக்கமும் அந்த 'பாசமலரை' பார்த்த நம் நெஞ்சங்களில் கூடு கட்டிக் குடித்தனம் நடத்தும் நினைவுகள். மறக்க முடியுமா?

வெள்ளைக்காரனின் கிரிக்கெட் ஆட்டத்தைப் பார்த்துவிட்டு, 'அட! இது நம்ம 'ஊரு கில்லி தாண்டி' என ஒரு கிராமத்து இளைஞன் கேலி செய்கிறான். "டேய்! எங்க கிரிக்கெட் உங்களுக்கு கில்லிதாண்டா! சவால்! எங்கே, எங்களிடம் ஆடி ஜெயிச்சுக் காண்பி பார்ப்போம். அப்படி நீங்க ஜெயிச்சிட்டா 3 வருஷத்துக்கு நாங்க வரி வாங்க மாட்டோம். அப்படி ஜெயிக்காம தோத்துட்டா, இரண்டு மடங்காக வரி தரணும்!" என சவால் விடுகிறான் அந்த வெள்ளைக்காரன்.

அந்த இளைஞன் மழை பொய்த்துப் போய் வரி கொடுக்க முடியாத தன் கிராமத்தை நினைக்கிறான். இந்த வெள்ளை தோலுக்கு எங்க கருத்த தோல் எந்த விதத்திலும், சளைச்சது இல்லே. டேய்! படவா! நிச்சயம் ஜெயித்துக் காட்டுகிறோம். இந்த தன்னம்பிக்கை உடலில் உரம் ஏற்ற சவாலை ஏற்கிறான். ஜெயித்தும் காட்டுகிறான். தெளிவாகப் புரியாத அந்தக் கிராமத்து ஹிந்தி மொழியில் சுமார் 3½ மணி நேரம் ஓடுகிறது லக(ா)ன் படம்.

சலிப்பே இல்லாமல் பார்த்துவிட்டு அரங்கை விட்டு வெளியே வரும்போது நம் உள்ளங்களில் தேங்கி நிற்கிறது நாட்டுப்பற்று.

இவ்வாறு அன்றைய பாசமலரிலிருந்து இன்றைய லக(ா)ன் வரை மனித மாண்புகளை மேன்மைப்படுத்தும் நல்ல கருத்துக்களை தந்து கொண்டிருப்பவை திரைப்படங்களும் சின்னத் திரைகளும்தான். தனிமனித வாழ்வு முதல் அரசியல் வரை தாக்கங்களை நிகழ்த்தி மாற்றங்களை உண்டாக்கும் ஆற்றல் இந்த வெள்ளித் திரைகளுக்கும் சின்னத் திரைகளுக்கும் உள்ளன என்பதை எவராலும் மறுக்க முடியாது.

ஆனால் இன்று இந்தத் திரைப்படங்களால் தமிழக அரசியல் வரை நிகழ்ந்துள்ள மாற்றங்கள் எல்லாம் ஆரோக்கியமானவையா? அர்த்தமுள்ளவையா? என்று நம்மை நாமே கேட்கும்போது 'இல்லை' என உதடு பிதுங்குகிறது. நெஞ்சம் தொய்ந்து போகிறது.

சுமார் 2½ மணி நேரம் ஓடும் திரைப்படங்களில் பெற்றோருக்குத் தெரியாமல் இளசுகள் ஓடிப் போவது, செயற்கையான ஆபாச ஆட்டங்கள், கொலை, பழிக்குப்பழி, கொள்ளை என சமூகத்தின் அனைத்துத் தீமைகளையும் சுமார் 2½ மணி வரை நிதானமாகச் சித்தரித்து விட்டு, கடைசி ¼ மணி நேரத்தில் அவசர அவசரமாக, குற்றவாளி திருந்துவதாக அல்லது தண்டிக்கப்படுவதாக காட்டும்போது எது மனதில் பதியும், 2¼ மணி நேர சமூகத் தீமைகளா? அல்லது 15 நிமிட நீதியா? யார் காதில் இவர்கள் பூ சுற்றுகிறார்கள்.

ஒன்பது கொலைகளைச் செய்த ஜெய பிரகாஷிடம் ஏன் இப்படிச் செய்தாய் எனக் கேட்கப்பட்ட போது, 'என்னை வீட்டில் தண்டச் சோறு' என்று திட்டிக் கொண்டே இருந்தார்கள். வெறுப்படைந்த மனநிலையில் நான் 100வது நாள் படம் பார்த்தேன். என்னாலும் எதையாவது சாதிக்க முடியும் என்பதை இந்தத் திரைப்படம் தான் கற்றுத் தந்தது. அதன் விளைவுதான் இந்தக் கொலை உதிர்வுகள் என்ற கருத்தில் பதில் தந்ததாகச் செய்தியைப் படிக்கிறோம்.

ஹிந்து ஆங்கில நாளிதழில் வந்த செய்தியில் ஒருவர் எழுதியிருந்தார். 'நாங்கள் வீட்டில் தொலைகாட்சியில் ஒரு திரைப்படத்தைப் பார்த்துக் கொண்டிருந்தோம். திடீரென்று அவ்வீட்டுச் சிறுவன் 5 வயதுக் குழந்தையை கட்டித் தழுவி முத்தம் கொடுத்தான்.

ஒரு கணிப்பின்படி படிக்கும் சிறுவர்கள் இளைஞர்கள் ஒரு நாளைக்கு சுமார் 2 - 3 மணி நேரமும், விடுமுறை நாட்களில் 3 - 4 மணி நேரமும், ஒரு வருடத்தில் சுமார் 1200 மணி நேரமும் சினிமா - தொலைகாட்சிகளில் செலவிடுகிறார்கள். இது பள்ளிக் கூடத்தில் ஒரு மாணவன் செலவிடும் நேரத்தைவிட அதிகமானது.

விடுமுறை நாட்கள் வந்தால் உற்சாகம் பீறிட்டெழ, பூங்கா, கடற்கரை, திறந்த வெளி மைதானம், எனச் சிறகுகளை விரித்துப் பாடி, பறந்து விளையாடிய இளஞ்சிறார்களின் இறகுகளை வெட்டி நெல்மணிக்காக ஜோதிட சீட்டைப் பொறுக்கிக் கூண்டிற்குள் அடைபடும் கிளிகளாக்கி விட்டன இந்தத் தொலை காட்சிகள், சினிமாக்கள்.

நான்கு சுவருக்குள் ஒரு கணவன் - மனைவிக்குள் நடக்கும் புனித அந்தரங்கத்தை ஒரு 70 எம்எம் திரை முழுக்க விரித்துக் காட்டி அதை ஆயிரம் ரசிகர்கள் பார்க்கிறார்களே! எத்தனை மோசமான செயல் இது! நிஜத்தில் நாம் அப்படி ஓர் ஆண் - பெண் உறவைக் காண நேர்ந்தால் என்ன செய்வோம். ''சீச்சீ... என்ன கண்றாவி'' என்று நமக்கு நாமே நாணப்பட்டு ஓட மாட்டோமா?

மற்றொரு விஷயம். இப்படிப்பட்ட தீய செயல்களைத் தொடர்ந்து பார்ப்பது நமது மரபணுவில்கூட மாற்றத்தை ஏற்படுத்தலாம். அதனால் நம் சந்ததிகளே கூடப் பாதிக்கப்படலாம்! எச்சரிக்கை!

- எஸ்.கே.ஹயாத் பாஷா



எங்கள் உறவினர் சாப்பிட வருவதாக ஃபோன் செய்ததோடு இல்லாமல், சின்ன வெங்காய வத்தக் குழம்பு, கொத்தவரங்காய் பருப்புசிலி என மெனுவையும் கூறி விட்டார். அதற்கென்ன பண்ணினால் போச்சு என்றிருந்த போது, காலையிலிருந்தே கரண்ட் இல்லை. திடீரென்று தோன்றவே, வாணலியில் கடுகு, பருப்புகளை வெடிக்க விட்டு, இரண்டு கை நிறைய குழம்பு வடாத்தை நொறுக்கிப் போட்டு, கொஞ்சம் பெருங்காயத்தையும் போட்டு ஒரு கரண்டி எண்ணெய் விட்டுக் கிளறி, அதில் வேகவைத்த கொத்தவரங்காயைப் போட்டு கிளறி இறக்கி வைக்கும் போது ஒரு முட்டை தேங்காய் எண்ணெயை விட்டுக் கிளறி வைத்தேன். வந்திருந்தவர் சாப்பிட்டு விட்டு பருப்புசிலி சூப்பர் என்றார்.

- விஜயலட்சுமி சிவசுப்ரமணியம்.



'மனிதம்' போதிக்கப் பட வேண்டும்!

''கல்வியின் லட்சியம் நல்ல காரியங்களைச் செய்வதில் ஆசையும், ஆனந்தமும் உண்டாக்குவதேயாகும். எல்லா உயிரினங்களிட மும் அன்பு செய்யத் தூண்டுவதே உண்மையான கல்வி'' என்றார் அறிஞன் ரஸ்கின்.

ரஸ்கினின் இந்த வார்த்தைகளுக்கு உயிர் கொடுத்துத் தனது கல்வி போதிக்கும் பாணியினை மிகச் சிறப்பாக அமைத்துக் கொண்ட ஒரு பள்ளி, அதன் பலனாய் இன்று இந்தியாவில் மிகச் சிறந்த பள்ளிகளில் ஒன்றாகக் கணிக்கப் பட்டிருக்கின்றது. அப் பள்ளிதான் சென்னையில் உள்ள ''பத்மா சேஷாத்திரி பால பவன்''.

படிப்பில், கலை அம்சங்களில், பொது அறிவில், தொழிற்நுட்பப் போட்டியில் இப்படி அனைத்துத் துறைகளிலும் இப் பள்ளி மாணவர்கள் சிறந்தோங்கிட காரணம் அப் பள்ளியின் டீனும், இயக்குநருமான திருமதி ராஜலக்ஷ்மி பார்த்தசாரதிதான். அவருடன் ஒரு சந்திப்பு -

கல்வி தாகமும், தேடலும் நிறைந்த மாண வர்களுக்குத் தற்போதைய கல்வி முறை எதிர் காலத்தில் அவர்களுக்குக் கைகொடுக்குமா?

''சுயசிந்தனையை, அறிவை வளர்க்கும் வகையில் அமைக்கப் பட்டுள்ள சி.பி.எஸ்.சி. பாடத் திட்டங்கள் வர வேற்கக்கூடியதுதான். இந்தக் கல்வித் திட்டத் தின் கீழ் படிக்கும் மாணவ மாணவிகள் சுயமாகச் சிந்தித்துச் செயலாற்றுவதுடன், எந்தத் துறையாயினும் அதில் மேம்பட்டு நிற் கக்கூடிய திறனை அடிப்படை அறி



வினை அளிக்கின் றது. ஆனால் மதிப் பெண்களைக் கருதி பெரும்பாலான மாணவர்கள் சி.பி.எஸ்.சி.யிலிருந்து 10ம் வகுப்பு முடித் ததுமே ஸ்டேட் போர்டுக்கு மாறி

விடுகிறார்கள். இந்த நிலை மாற வேண்டுமாயின் அரசாங்கம் அனைத்துவித மாணவ மாணவிகளுக்கும் ஒரே மாதிரியாகத் தேர்வு வைப்பது நல்லது. சி.பி.எஸ்.சி. படிப்பு கடினம் தான். ஆனால் அதன் பலனை பிற்காலத்தில் தான் ஒரு மாணவன் உணர முடியும்."

கேள்வி : "சமீபத்தில் உங்கள் பள்ளி மாணவன் ஒருவன் (7ம் வகுப்பு) அமெரிக்க விண்வெளி ஆராய்ச்சி நிலையமான 'நாஸா' வின் அமைப்பின் பேரில் அங்கு சென்று வந்துள்ளான். உங்கள் பள்ளி மாணவர்கள் பலருக்கு ஐ.ஐ.டி. போன்ற உயர் தொழில்நுட்பக் கல்லூரிகளில் இடம் கிடைக்கிறது. அவ்வகையில் அத்தகைய மாணவர்களை உருவாக்கும் பணியில் ஆசிரியர்களின் பங்கு என்ன?

பதில் : மாணவர்களின் அறிவாற்றலைப் பெருக்கும் வகையில் கல்வி புகட்டும் முறை இருக்க வேண்டும். இதனை பணம் பண்ணும் தொழிலாக நினைக்காமல் எதிர்கால சந்ததிகளை உருவாக்கும் ஒரு பெரும் பொறுப்பில் இருக்கிறோம் என்பதை எப்போதும் நினைவில் கொள்ள வேண்டும். குழந்தைகளுக்கும் மனிதத் தன்மையைப் போதிக்க வேண்டும். இந்தக் கருத்தை அடிப்படையாகக் கொண்டு தான் நாங்கள் ஒவ்வொரு வருடமும் 'ப்ராஜெக்ட்' தலைப்பைத் தேர்ந்தெடுப்பதுடன் அதில் மாணவர்களை முழுமூச்சாக ஈடுபடச் செய்கிறோம்.

அவ்வகையில் இந்த வருடம் நாங்கள் தேர்ந்தெடுத்த தலைப்பு 'ஸ்பெக்ட்ரம் 2001'. சக்தி மாற்றும் தன்மை கொண்டது. பஞ்ச பூதங்கள் ஐந்தும் ஒன்றுக்கொன்று சம்பந்தப்பட்டவை. இந்த அடிப்படையில்தான் மொத்த காட்சிகளையும் மாணவ மாணவிகள் அமைத்திருக்கின்றனர். இதில் கல்வி, கலை, விளையாட்டு, நாடு, சமூகம் அனைத்தும் அடக்கம். இதுதான் நாலெட்ஜ் ஓரியண்டட் தீம். இதுபோன்ற கருத்துக்கள் மாணவர்களுக்கு மிகவுயர்வான சிந்தனைகளைத் தூண்டி விடுகிறது.

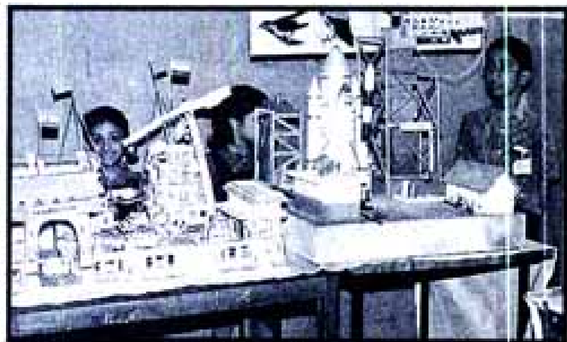
தங்கள் குழந்தைகளை ஒரு பொறியியல் வல்லுநர் (அல்லது) கம்ப்யூட்டர் இன்ஜினியராக அல்லது மருத்துவராக மட்டுமே கனவு காணும் பெற்றோர்களுக்கு?

பதில் : "முற்றிலும் தவறு. ஆறு வயது வரைதான் அவர்கள் குழந்தைகளின் மூளை வளர்ச்சி. சத்துள்ள ஆகாரங்களைத் தருவதில் அக்கறை காட்டுங்கள். குழந்தைகளுக்குப் பெற்றோர்களாகிய நீங்கள்தான் ரோல் மாடல். தன்னம்பிக்கை, மதிப்பு, திறமை அனைத்தையும் உங்கள் குழந்தைகளிடம் ஏற்படுத்துவது உங்கள் பொறுப்பு. படிப்பிற்கு அப்பாற்பட்டு உங்கள் குழந்தைகள் ஒரு நல்ல மனிதனாக, நம் கலாசாரம், பண்பு, பாரம்பரியத்தைக் கடைபிடிப்பவனாக சமுதாய கடமை நிறைந்தவனாக வளருங்கள். மார்க் வாங்குவதை, மற்ற மாணவர்களுடன் அல்லது சொந்த சகோதர, சகோதரியுடன் ஒப்பிட்டு மட்டம் தட்டாதீர்கள். அது வடுவாக அவர்கள் மனத்தில் நிலைத்து விடும்."

இன்றைய இளம் மாணவர்கள் எப்படி இருக்க வேண்டும்?

பதில் : "ஆசிரியர்கள் சொல்வதுதான் தேவவாக்கு. பொறுப்பு, கடமை, நேர்மை கொண்டவர்களாக இருக்க வேண்டும். எதையும் நாளைக்குப் பார்த்துக் கொள்ளலாம் என்று தள்ளிப் போடுவது கூடாது. அறிவை அடிப்படையாகக் கொண்ட கல்வியில் அதிகமாக கவனம் செலுத்த வேண்டும். மதிப்பெண் அடிப்படையிலான கல்வியில் அதிக கவனம் செலுத்தத் தேவையில்லை.

ஆசிரியர், பெற்றோர்கள், மாணவர்கள் என்பது த்ரீ வே ப்ராஸஸ் என்பேன். பெற்றோர்கள் ஆசிரியப் பெருமக்களுக்கும், படிக்கும் பிள்ளைகளுக்கும், உறுதுணையாக, மாணவர்கள் ஆசிரியைகளுக்கு உறுதுணையாகவும் இருத்தல் அவசியம்.



இதில் அரசாங்கத்தின் பங்கு என்ன?

பதில் : "கல்விக்கு அரசாங்கம் தனது வரவு செலவுத் திட்டங்களில் மிகக் குறைவான தொகையை ஒதுக்குகிறது. தற்போதைய தேர்வுகளில் மாணவர்களின் கல்வித் திறன் சோதிக்கப்படுவதில்லை. மாறாக ஞாபகத்திறன்தான் வெளிப்படுகிறது. இவ் வகையில் கற்பனா சக்தியும், தனித்திறனும், ஆக்கபூர்வமாக வளர அல்லது வெளிப்பட வாய்ப்பே இல்லையே. இந்த நிலை மாற ஒரே மாதிரியான கல்வித் திட்டம் கொண்டு வரணும். அந்தக் கல்வி முறை மாணவனின் கற்பனா சக்தியைத் தூண்டும் வகையில் அறிவுத் திறனை வளர்ப்பதோடு எதிர்காலத்தில் எந்த நிலையையும் அவன் சமாளிக்கும் வகையில் ஒரு அடிப்படையை வகுத்துக் கொடுக்க வேண்டும்."

பேட்டி : **கீதாமோஹன்**

படங்கள் : **ஜி. சுரேஷ்**

சொல்ல விரும்புகிறோம்!



✉ வாஸந்தியின் தன்னம்பிக்கை தொடரில் கடந்த மாதம் மகளிர் தினத்தை வானொலி நிலையம் கொண்டாடிய நிகழ்ச்சியில் கலந்து கொண்டு பெண் சாதனையாளர்களின் சாதனைகளையும், அவர்களது கருத்துக்களை, அவர்கள் சொல்லியவண்ணமே பகிர்ந்து கொண்டது பாராட்டும்படி இருந்தது. (நானும் அந்நிகழ்ச்சியில் பார்வையாளராக கலந்து கொண்டவள் என்பதை பெருமைபட தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.)

சென்னை, சரஸ்வதி பத்மனாபன்.

✉ மஞ்சுளா ரமேஷ் அவர்களின் 'கண்டு விரலைத் தருகிறாயா?' கட்டுரை "வெறுங்கை என்பது மூடத்தனம்; உன் விரல்கள் பத்தும் மூலதனம்" என்ற தாரா பாரதியின் கவிதை வரிகளை நினைவூட்டியது. இக்கால இளைஞர் சமுதாயத்திற்குப் பயனுள்ள கட்டுரை.

மதுரை - 7, பசுமலை திருவரசன்.

சிம்ரனுக்கு மட்டுமல்ல, எங்களுக்கும் கோபம்!..

✉ ஜனவரியில் நான் செய்து கொண்ட அறுவை சிகிச்சையைத் தொடர்ந்து எடுத்துக் கொண்ட மருந்துகளின் பக்கவிளைவுகளோ, அல்லது, நீரிழிவு நோயின் பாதிப்பினாலோ, திடீரென்று என் கண்களில் ஏற்பட்ட கோளாறால் நான் மிகவும் மனம் தளர்ந்து போய் விட்டேன். இரண்டு கண்களிலும் அவற்றின் தனித்தனியான பார்வைத் திறத்தில் எந்தக் குறை பாடும் இல்லாவிட்டாலும், இரு கண்களும் இணைந்து ஒரு பொருளைப் பார்த்துக் கொள்வதில் ஒரு இயலாமை வந்து விட்டது. ஒவ்வொரு பொருளும் இரண்டு பிம்பமாகத் தோன்ற சில வாரங்களுக்கு பெரும் அவதிக்குள்ளாகி விட்டேன்.

மங்கையர் மலர் 'டிசம்பர் 01' மற்றும் ஜனவரி 02' இதழ்களில் நீங்கள் வெளியிட்டிருந்த 'கண் ஒளி பெற ஆசனங்கள்' என்ற கட்டுரை இந்தச் சமயத்தில் எனக்குக் கிடைத்தது ஒரு வரப்பிரசாதம்தான். கட்டுரையில் விவரித்திருந்த ஒருசில ஆசனங்களை சில நாட்கள் பயிற்சி செய்து கொண்ட அளவிலேயே என் கண்களில் ஏற்பட்டிருந்த பாதிப்பு வெகுவாகக் குறைந்து போவதை உணர்ந்தேன்! நம்பிக்கையோடு ஆசனங்களைத் தொடர்ந்ததில் இப்போது கண்கள் முழு குணமாகி பார்வை மிகவும் சரியான நிலைக்கு வந்து விட்டது.

பெங்களூர் - 93, எஸ். கிருஷ்ணசாமி

✉ செல்வி. மாலதி ஹொல்லா அவர்களைப் பற்றிய கட்டுரை/வாழ்க்கை வரலாற்றைப் படித்தவுடன் எனது கண்கள் என்னையுமறியாமல் கண்ணீரைச் சொரிந்தது. மேலைநாடுகளில் விளையாட்டு வீரர்கள் பெறும் வெற்றிகளைக் கண்டு நம்மை நாமே தாழ்த்திக் கொள்வதுண்டு. ஆனால், அனைத்து வசதிகளையும் வைத்துக் கொண்டு வளமையான நாட்டில் சாதனை செய்வது பெரிய விஷயமல்ல. அரசியல் ஆதிக்கமும், அதிகாரவர்க்கமுடன் விளையாட்டு வீரர்களை உதாசீனப்படுத்தும் (அதுவும் உடல் ஊனமுற்ற விளையாட்டு வீரர்களுக்கும் கூட ஒரு வசதி வாய்ப்பும் செய்து தரப்படாதது, வசதி செய்து தர ஒரு முயற்சியும் மேற்கொள்ளாதது வருந்தத்தக்கது), நமது அரசாங்கத்தின் மெத்தனத்தையும் மீறி இவர் சாதனை புரிந்துள்ளார் என்பது அறிந்து மிகவும் மகிழ்ச்சி கொள்கிறோம். நான் செல்வி. மாலதி ஹொல்லா அவர்களை அவர் பணிபுரியும் வங்கியில் பலமுறை சந்தித்திருக்கிறேன். இவ்வளவு சாதனைகளையும் செய்துவிட்டு ஒன்றும் தெரியாதவரைப் போல் அமைதியாக அடக்கமாக இருப்பவரை எண்ணி எண்ணி வியக்கிறேன்.

பெங்களூர்- 21, எஸ். சங்கரன்.



✉ வலிமையான இந்தியாவிற்கு இளைஞர்களின் பங்கு குறித்து

இந்தியாவின் தலைசிறந்த விஞ்ஞானி அப்துல் கலாம் கூறிய கருத்துக்கள் அழுத்தமாகவும் அதே சமயம் ஆணித்தரமாகவும் அமைந்திருந் தன.
சோலை நகர், கே. லீலாவதி கிருஷ்ணவேலு.

✉ மங்கையர் மலரில் சினிமா சிறப்பிதழா! என்னவாயிற்று மங்கையர் மலருக்கு? கோபத் துடன் பக்கங்களைப் புரட்டினேன். பேட்டி, கட்டுரைகள் எனப் படித்ததும், என் கோபம் செல்ல சிணுங்கலாக மாற சிரித்தேன்! வாழைப்பழத்தில் ஊசி சொருகியிருப்பதைக் கண்டேன்.
சென்னை - 40, முத்துலட்சுமி மோகன்தாஸ்.

✉ முன்னணி நடிகர், நடிகைகளின் பேட்டி யில் அவர்களே நறுக்குத் தெறித்தாற்போல் பதில்கள் அளித்திருந்தாலும், கேள்விகளை மறைமுக கேள்விகளாக கேட்டிருக்கலாம். 'ஒழுங்கு முறையற்ற' 'கண்ணியமா/கண்ணி யமற்ற' போன்ற வார்த்தைகளைத் தவிர்த் திருக்கலாம். இச் சொற்கள் அனாவசிய சர்ச் சைகளை ஏற்படுத்துபவைகள். மேலும், படிப் பவரின் மனதில் சலனம் ஏற்படுத்தாமல் மென் மையான இதத்தினை ஏற்படுத்தும் சொற் களைக் கையாளுவதன் மூலம் தங்களின் கேள்விகளுக்கும் அவர்களின் பதில்களுக்கும் உள்ள துருவ இடைவெளியைத் தவிர்த்திருக்க லாம்.
சென்னை - 90, ஜி. புவனேஸ்வரி.

✉ மேஜர் சுந்தரராஜன் 'சினிமா தயாரிப் பாளர்கள் வியாபாரிகள்தான். போதனையை எதிர்பார்ப்பது நியாயமில்லை' என்கிறார் ஒப்புக் கொள்கிறோம். ஆனால் வியாபாரிகள் கலப்படம் செய்து விற்பதால் ஏற்படும் பக்க விளைவுகளையும் எதிர்க்காமல் ஏற்பது சரி தானா?
சென்னை - 36, மாலதி ராஜகோபாலன்.

✉ ரேவதி பாலு சித்தரித்திருந்த 'அம்புப் படுக்கை' நிஜமோ நிஜம்! எங்கள் குடும்பத்தி லும் இப்படியொரு மூதாட்டி, அம்புப் படுக்கை யில் கிடந்து, தன் உத்தராயணத்துக்காகக் காத் திருக்கிறார். ஆனால் இதில் வேதனைக்குரிய வித்தியாசம் என்னவென்றால், இந்த அம்புகள் வேறொன்றும் இல்லை - அந்த மூதாட்டி, அன்பினை ஊட்டி வளர்த்து ஆளாக்கிய மகன், மகள்களின் உதாசீனமும் பாரா முகமுமே!
ஒரிஸ்ஸா, சுமதி சுப்ரமணியன்.

✉ நட்பு வட்டத்தில் பெண்ணைப் பெற்று வளர்க்காத மாமியார் பற்றிக் கேட்கப்பட்ட கேள்வியைப் படித்தபோது ஆண் குழந்தை மட்டுமே பெற்றவள் என்ற வகையில் என்னுள் ஓர் அதிர்வு. இப்படிக் கூட நினைப்பார்களா என்று. ஆனால் உங்களின் பதிலில் அது மறைந்து போனது. அதிலும் அந்தக் கடைசி வரிகள் 'வைர வரிகள்'. 'அந்தந்த பெண்களின் அன்பைப் பொறுத்தது' என்பதுதான் அது. நிழலின் அருமை வெய்யிலில்தான் தெரியும் என்பது பழமொழி. அதனைப் போன்று பெண் ணைப் பெறாதவர்கள்தான் இன்னும் நன்றாக பார்த்துக் கொள்வார்கள்.
சிதம்பரம், ஜி. துளசி கணபதி.

✉ இன்று தமிழ் சினிமா ஹீரோயின்களில் நெ.1 ஆக இருக்கும் சிம்ரன், மூன்று குழந்தை களுக்குத் தாயாக நடித்து எல்லா பத்திரிகை களின் பாராட்டையும் பெற்றதே பெரிய விஷ யம். அவரிடம் போய் தமிழ் சினிமாவில் செக்ஸ் அண்ட் வயலென்ஸ் அதிகமாகி விட்டது என்று கேட்டால் அவர் என்ன நடவடிக்கை எடுக்க முடியும்? சிம்ரனுக்கு மட்டுமல்ல, படிக்கிறவருக்கும் கோபம் வரத் தான் செய்யும்.
சென்னை - 5, கே. கணேசன்.

✉ ஒரு ஆரம்ப எழுத்தாளனுக்கு தனது படைப்பு ஒன்று ஒரு பிரபலமான பத்திரிகை யில் வெளியிடப்பட உள்ளது; அதுவும் முதல் பரிசை ஏந்திய வண்ணம் என அறிவிக்கப் பட்டவுடன் அவனது உள்ளம் எவ்வாறு ஆனந் தச் சிறகடித்து, ஆரவார மகிழ்வில் மிதக்கு மென்பது சொல்லித் தெரிய வேண்டிய விஷய மல்ல. அதே நிலைதான் எனதும்!

மங்கையர் மலரில் எனது சமையற் குறிப் பான 'கேரளா ஸ்பெஷல் - பாகற்காய் தீயலு'க்கு முதற்பரிசு ரூ. 500/- கிடைத்துள்ள இனிப்பான அறிவிப்பு செய்தி கிட்டியவுடன் என் மனமும் பூரித்துக் கும்மாளமிட்டது. ஆனால் மகிழ்ச்சியுடன் பத்திரிகையைப் புரட்டுகையில் என் கணவரின் பெயரையும், ஊர்ப் பெயரையும் விட்டு விட்டீர்களே! ரொம்பவும் ஏமாந்து போனோம்.
கோட்டயம் - 1, இரஞ்சிதம் இராமலிங்கம்.

துணியில் பட்ட பால் பாயிண்ட் பேனாக் கறையை நீக்க சிறிது நெயில் பாலிஷ் ரிமூவரில் பஞ்சை நனைத்து கறை மீது அழுந்தத் தேயுங்கள்.

- உஷா



மனதில் உறுதி வேண்டும்

சென்ற மார்ச் மாதம் 8-ம் தேதி சர்வதேச பெண்கள் தினத்தை முன் னிட்டு ஒரு பெரிய நிறுவனத்தில் வேலை பார்க்கும் பெண்கள் அங்கு என்னைப் பேச அழைத்தார்கள். என்னை அழைத் துச் செல்ல வந்திருந்த இரண்டு பெண்கள் பார்க்க மிக மிக எளிமையாக இருந்தார் கள். வீட்டிலேயே இருக்கும் குடும்பஸ்த்ரீ களையும் வேலைக்குச் செல்லும் பெண் களையும் வெளிப் பார்வையிலேயே வேறு படுத்தும் புற அலங்காரமோ, தோர ணையோ இல்லாமல் இருந்தார்கள். நான் அவர்கள் மிகச் சாதாரண வேலையில் இருப்பவர்கள் என்று நினைத்துக் கொண் டேன். அவர்கள் வேலை பார்க்கும் இடம் நகர்ப்புறத்திற்கு வெகு தள்ளி இருப்பதால் வீட்டை விட்டு 7:30 மணிக்கே கிளம்பி விடுவதாகச் சொன் னார்கள். காரில் பயணம் செய்யும் போது அவர்களது நிறுவனத்தைப் பற்றி ஏதாவது சொல்ல முடியுமா என்று நான் கேட் டேன். அவர்கள் இருவரும் அழகிய ஆங் கிலத்தில் மாறி மாறி நிறுவனம் என்ன செய்கிறது, அதன் தரம் என்ன, வியாபார நுணுக்கங்கள் என்ன என்று மிகத் தெளி வாகச் சொன்ன போது நான் பிரமித்துப் போனேன்.

வீண்பயம் ரசனையை முறிக்கும்

இருவரும் இன்ஜினியர்கள் என்றும் பொறுப்பான உயர் பதவியில் இருப்பவர் கள் என்றும் அறிந்து ரொம்ப ஆச்சரிய

4

வாஸந்தி

மாகப் போய் விட்டது. திருமணமானவர்கள், குழந்தைகள் உள்ளவர்கள் என்று புரிந்தது. அவர்களது நிறுவனத்தில் வேலை பார்க்கும் பெண்கள் எல்லாருமே அநேகமாக இன்ஜினியர் பட்டம் அல்லது வேறு உயர் தொழில் கல்வி பட்டம் பெற்றவர்கள் என்றார்கள். ஊரை விட்டுத் தள்ளி இருக்கும் கம்பெனிக்கு அனைவரும் ஆண் பெண் என்ற பாரபட்சம் இல்லாமல் எட்டு மணிக்குள் போய்ச் சேர்ந்தாக வேண்டும் என்பது கட்டாயமானது என்று சிரித்தபடி சொன்னார்கள். அந்தப் பெண்களின் பேச்சில் பளிச்சிட்ட புத்திகூர்மை என்னைப் பரவசப்படுத்தியது. தமிழ்நாட்டுப் பெண்கள் எத்தனை முன்னேறி விட்டார்கள் என்று நினைக்க நினைக்கப் பெருமையாக இருந்தது. என் மேடைப் பேச்சின் போதும் இதைச் சொல்லி நான் சந்தோஷப்பட்டேன். ஆனால் பேச்சு முடிந்த பிறகு எல்லோரும் என்னைச் சுற்றி வட்டமாக அமர்ந்து டிபன் காப்பி சாப்பிடுகையில் தங்கள் மனத்தில் இருந்த பாரங்களை இறக்க ஆரம்பித்த போதுதான் எனக்குத் திடுக்கிட்டது.



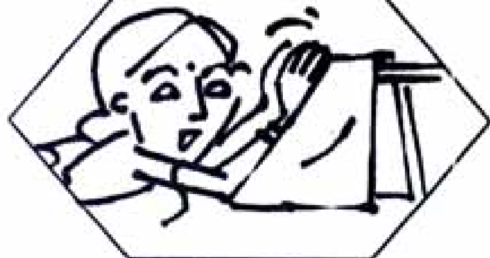
ஆண்களுக்குச் சமமாக, தொழில் கல்வியில் நிபுணத்துவம் பெற்றிருந்தாலும், சமுதாய வாழ்வில் ஒரு சராசரி இந்தியப் பெண் வாழும் இரண்டாம் பட்ச வாழ்வுதான் அவர்கள் வாழ்ந்தார்கள். குடும்ப ஸ்த்ரீயாக, வேலைக்குச் செல்லும் பெண்ணாக இரட்டை சுமையின் அழுத்தங்களில் திக்குமுக்காடுவது வெளிப்பட்டது. 'எனக்கு எந்தப் பிரச்னையுமில்லே மேடம், என் ஹஸ்பெண்ட் ரொம்ப அட்ஜெஸ்ட் செய்துக்குவார், உதவியாயிருப்பார்'' என்று சொல்ல கிட்டத்தட்ட நூற்று முப்பது பேர் இருந்த இடத்தில் நாலைந்து பேர்களாவது இருந்தார் கள் என்பது உண்மைதான். அவர்களை ஒருவித ஏக்கத்துடன் பார்த்து மௌனமாகத் தலைகுனிந்தவர்கள்தான் மீதிப்பேர் எல்லாரும்.

பொதுவாக வேலைக்குப் போகும் பெண்கள் எல்லோரும் சந்திக்கும் பிரச்னை இது. ஆண் மகன் என்று தனிச் சலுகை காட்டி வீட்டில் விரலசைத்து ஒரு வேலை செய்ய விடாமல் அம்மாக்கள் வளர்த்த ஆண்களே நமது சமூகத்தில் அதிகம் என்பதால் ஆண்களே சுபாவமாக விசால பார்வையும் கருணையும், உதவும் குணமும் உள்ளவர்களாக இருந்தால் ஒழிய வேலைக்குச் செல்லும் பெண்களுக்கு வீட்டில் கணவனிடமிருந்து எந்த உதவியும் கிடைப்பதில்லை. 'பெண்ணே பெண்ணுக்கு எதிரி' என்ற பத்தாம்பசலித்தன பழமொழியை மெய்ப்பிப்பது போல அநேகம் வீடுகளில் பெண்கள் பரஸ்பரம் விட்டுக் கொடுக்காமல், புரிந்து கொள்ளாமல், சிநேகிதம் காண்பிக்காமல் இருப்பது பெண்ணினத்தின் மிகப் பெரிய பலவீனம்.

உண்மையில் புரிந்து கொள்ளல் என்பதே பெண் இயல்பின் மிகப் பெரிய பலம். நம் இயல்பை மறந்து அதற்கு விரோதமாக இருப்பதால் நமக்கு என்ன லாபம் என்று அநேகம் பெண்கள் யோசிப்பதில்லை. லாபமில்லை என்பது மட்டுமில்லை. குடும்பத்தில் அமைதி கெடும். சமயத்துக்கு யார் உதவியும் கிடைக்காது. அப்படிப்பட்ட ஒரு நிலைமையை ஏற்படுத்துவதற்குக் காரணமானவர்கள் அசட்டு நிர்வாகிகள் என்று எனக்குத் தோன்றுகிறது.

குடும்பத்தில் நல்ல நிர்வாகியாக இருப்பதற்குப் பெரிய பட்டப்படிப்புத் தேவையில்லை என்று என் குடும்பத்தில் நான் சந்தித்திருக்கும் பல மூதாட்டிகள் வாழ்ந்து காட்டிய வாழ்க்கையிலிருந்து நான் தெரிந்து கொண்டிருக்கிறேன். சமீபத்தில் 93 வயதில் .என் உறவுக்கார மூதாட்டி ஒருவர் இறந்து போனார். 27 வருட தாம்பத்யத்தில் ஒன்பது குழந்தைகள் பெற்று 42 வயதுக்குள் விதவையானார். மூத்த மகன் தலையெடுத்தாலே குடும்பத்துக்கு விடிவு என்கிற அச்சுறுத்தும் வறுமையில் அந்த விதவை எப்படி குழந்தைகளை வளர்த்து எல்லாரையும் படிக்க வைத்து ஆளாக்கினார் என்பது ஒரு அசாதாரண சரித்திரம். அவருடைய மகள் வயிற்றுப் பேரனின் திருமணத்தின் போது தன்னிடம் தன் தாய் சொன்னதாக அவரது மகள் என்னிடம் சொன்னார்.

'நாட்டுப் பெண்ணை வேத்து மனுஷியா மறந்தும் நினைக்காதே. அவகிட்ட இருக்கிற நல்ல குணத்தை மட்டும் நினைச்சு சந்தோஷப்படு. அதை அடிக்கடி சொல்லிப் பாராட்டு. ஏதாவது அசட்டுத்தனம் இருந்தா அதைப் பெரிசு பண்ணாதே' அந்த மூதாட்டியின் குடும்பத்தில் அத்தனை பேர்களுக்கு நடுவிலும் இருக்கும் பரஸ்பர ஒற்றுமைக்கும் பாசத்துக்கும் இந்த அணுகுமுறைதான் அஸ்திவாரம் என்று நான்



மயில் கண் வேஷ்டி கிழிந்து விட்டால், அதன் பார்டரை எடுத்துத் துணி உலர்த்தும் கொடி கட்டப் பயன்படுத்தலாம். மிகவும் உறுதியாக இருப்பதுடன் பார்க்கவும் அழகாக இருக்கும்.

- ஆர். சுந்தரவல்லி.

உணர்கிறேன். குடும்பங்களில் இருக்கும் பெரியவர்களுக்கு இந்த விவேகம் இருந்தால் நிச்சயம் இந்த உலகம் அதிக ரம்யமாக இருக்கும்.

வீட்டுப் பெரியவர்களுக்கு விவேகமும் நிர்வாகத் திறமையும் இருந்தாலும் இல்லாவிட்டாலும், வேலைக்குச் செல்லும் பெண்களுக்கு அது இல்லாவிட்டால்தான் பிரச்னை. அன்று அந்தப் பெண்களுடன் செலவழித்த இரண்டு மணி நேரங்களில் எனக்கு ஒரு விஷயம் புரிந்தது. அவர்களுக்குக் கலாச்சாரம், பண்பாடு, கடமை, பெண் லட்சணம் ஆகிய விஷயங்களைப் பற்றி நிறைய குழப்பம் இருந்தது. மனைவி, தாய் என்கிற பாத்திரக் கடமை பற்றின பிரமைகள் அழுத்தின. இன்ஜினியர் பட்டத்துக்கு படித்தார்களே தவிர தங்களது வேலை வாய்ப்புக்கான எதிர்கால திட்டத்தைப் பற்றின நினைப்பே இல்லாமல் தங்களுக்கென்று ஒரு இலக்கை வைத்துக் கொள்ளாமல் படித்தவர்கள் என்று தெரிந்தது. இத்தனைக்கும் படிப்பில் மிக நல்ல மதிப்பெண்கள் பெற்றவர்கள். வேலை பார்ப்பதில் ஆர்வமும் தேர்ச்சியும் இருந்தது. ஆனால் பணியில் அடுத்தகட்ட முன்னேற்றம் என்று வரும் போது முக்கிய முடிவெடுக்க வேண்டிய தருணத்தில் முடிவெடுக்க முடியாமல் தடுமாறினார்கள். மத்ய வர்க்க 'பண்பாடு' இழுத்த கோட்டுக்குள்ளிருந்து வெளிவர பயந்தார்கள்.

நல்ல பெண், நல்ல மருமகள், நல்ல மனைவி, நல்ல தாய் என்று பெயரெடுக்க வேண்டும். வேலை பார்க்கும் இடத்திலும் முன்னேறி பெயரெடுக்க வேண்டும். இத்தனை பாகங்களையும் ஒரு தனிநபர் ஏற்க முடியுமா? அதைச் செய்ய முயன்றுதான், நிராசையின் விளிம்பில் அந்தப் பெண்கள் நின்றார்கள்.

ஒரு பெண்ணின் கதையைக் கேளுங்கள். மத்ய அரசு சிவில் சர்வீஸ் போட்டிப் பரீட்சை எழுதி தேர்வு பெற்றவர். திருமணமாவதற்கு முன்பு செல்வாக்குமிக்க மத்ய அரசு வேலை. அப்போதே லோன் வாங்கி சொந்த ஃப்ளாட் வாங்குமளவுக்கு சாமர்த்தியசாலி. திருமணம்

CHARY'S

நிச்சயமாயிற்று. மாப்பிள்ளை மரீன் இன்ஜினியர். வருடத்தில் பத்து மாதம் கப்பல் வேலை. அவனது தலைமை அலுவலகம் இருக்கும் ஊருக்கு மாற்றல் வாங்கிக் கொள் என்றார் பிள்ளையின் அப்பா. அந்தப் பெண் ஆண் படிக்கும் படிப்பு படித்திருந்தாலும் மத்ய வர்க்க பயங்களுடன், உணர்வுரீதியில் பெரியவர்கள் சொல்லுக்குக் கட்டுப்பட்ட பெண்ணாக வளர்ந்தவர். இனி புருஷன் வீட்டவர் சொல்படிதான் நடக்க வேண்டும் என்கிற அம்மாவின் உபதேசத்தை ஏற்றவர். அவர்கள் இருக்கும் ஊருக்கு மாற்றல் வாங்கிப் போவது புருஷன் நாட்டில் இல்லாத பத்து மாதங்களில் அவர்களைக் கவனித்துக் கொள்வதற்கான ஏற்பாடு என்று அவருக்குத் தோன்றவில்லை.

'மாற்றல் கிடைக்காவிட்டால் என்ன செய்வே?' என்ற கேள்விக்கு,

"வேலையை ராஜினாமா செய்வேன்" என்று தியாகம் செய்யத் தயாரானார்.

கஷ்டப்பட்டுப் படித்து பாஸ் செய்து கிடைத்த மத்ய அரசு வேலைக்கு இடையூறு வராத வரன் வந்தாலே திருமணம் செய்து கொள்வேன் என்று முடிவு எடுக்கும் விவேகம் இல்லாமற்போனதால், இப்போது மாட்டிக் கொண்டிருக்கும் சிக்கலிலிருந்து விடுபட முடியாமல் தவிக்கிறார் அந்தப் பெண். மாமனாருக்குக் கொடுத்த வாக்கைக் காப்பாற்றுவதற்காக மாற்றல் கிடைக்காததால் வேலையை ராஜினாமா செய்தார். நல்ல வேளையாக இந்த நிறுவனத்தில் வேலை கிடைத்தது. இப்போது குழந்தைவேறு. காலை ஏழரை மணிக்குள் மாமியார் நாத்தனார்களுக்காக வீட்டில் சமையல் வேலையெல்லாம் முடித்து அவர்களுக்கு சிரமம் கூடாது என்று குழந்தையைக் காப்பகத்தில் விட்டு நிறுவனத்துக்கு ஓடி வருகிறார்.

வருஷத்துக்கு இரண்டு மாதங்களே வரும் கணவர். பிறகு வந்த நல்ல வேலை வாய்ப்பையும் ஏற்கத் துணிவில்லை. மாமனார் இறந்து போனார். மாமியாருக்குத் துணை வேண்டும். வேறு ஊரில் குழந்தையை வைத்துக் கொண்டு தனியாக தான் மட்டும் எப்படி இருப்பது என்று கேட்கிறார். இப்படிப்பட்ட பெண்களுக்கு யார் உதவ முடியும்? சமுத்திர அலை ஓய்வது எப்போது? அசட்டுத்தனமான சென்டிமென்டினால் குழம்பித் தவித்து மற்றவர்களுக்காகத் தியாகம் செய்தேன் என்று நழுவிப் போன வாழ்வையும் வாய்ப்பையும் நினைத்து மருகுவதால் யாருக்கும் லாபமில்லை.

உங்களுடைய தியாகம் சரித்திர முக்கியத்துவம் வாய்ந்ததில்லை என்பதால் சரித்திர ஏடுகளில் இடம்பெறப் போவதில்லை. வீட்டவர்களும் உங்கள் தியாகத்தை மதிக்கப் போவதில்லை. உங்களுக்கே உங்கள் கல்வியையும் வேலையையும் மதிக்கத் தெரியவில்லை எனும்

பெருவாழ்வும் பேரின்பமும் அளிக்கும் இராமேஸ்வரத்தில் மாதாமாதம் அமாவாசையன்று நெய் தீபமேற்றி அன்னதானம் செய்வோம் வாருங்கள்!

ஆன்மீக அன்பர்களின் வேண்டுகோளுக்கிணங்க ஸ்ரீ காஞ்சி காமகோடி பீடாதிபதி ஸ்ரீ ஜெயேந்திர சரஸ்வதி சுவாமிகளின் அருளாசியுடன் பெருவாழ்வும், பேரின்பமும் அளிக்கும் புனித க்ஷேத்ரமான இராமேஸ்வரத்தில் நெய் தீபமேற்றி அன்னதானம் செய்வதில் நீங்களும் பங்குகொள்ள அன்புடன் அழைக்கிறோம்!

பேரன்புடையீர்! வணக்கம். அருள்மிகு ஸ்ரீ இராமநாதசுவாமி தங்களுக்கு அனைத்து நலன்களையும் தந்தருளப் பிரார்த்திக்கிறோம்.

பன்னிரெண்டு ஜோதிர்லிங்க ஸ்தலங்களுள் ஒன்றான இராமேஸ்வரத்தில் ஸ்ரீ பர்வதவர்த்தினி சமேத ஸ்ரீராமநாதசுவாமி உடனிருந்து அருள்பாலிக்கிறார். ஸ்ரீராமபிரான் இராவணனை வென்று இலங்கையிலிருந்து திரும்பியதும் சீதாதேவியாருடன் ராமேஸ்வரம் வந்து, அங்கு சிவலிங்கம் பிரதிஷ்டை செய்து வழிபட விரும்புகிறார். அப்போது சீதாதேவியார் மணலால் பிரதிஷ்டை செய்துவைத்த சிவலிங்கமே கர்ப்பக்கிரகத்தினுள் இன்று காட்சியளிக்கிறது. மூர்த்தி, தீர்த்தம், தலம் மூவகையாலும் இராமேஸ்வரம் சிறப்புற்று சிவவிஷ்ணு ஸ்தலமாக பிரகாசிக்கிறது. மாங்கல்ய தோஷம், புத்திர தோஷம், செவ்வாய் தோஷம், நாகதோஷம் போன்ற எல்லாவிதமான தோஷங்களுக்கும் பரிகாரத்தலமாக இராமேஸ்வரம் விளங்குகிறது. இத்தகைய சிறப்புமிக்க புண்ணிய க்ஷேத்ரமான இராமேஸ்வரத்தில் நேரில் சென்று நெய் தீபமேற்றி அன்னதானம் செய்ய இயலாத அன்பர்களுக்காக, "ஸ்ரீ அன்னபூரணி அன்னதான ஸேவா டிரஸ்ட்" மூலம் அன்னதானத் திருப்பணி நடைபெறுகிறது. புண்ணியபூமி இராமேஸ்வரத்தில் ஏழைகளுக்கும், அடியார்களுக்கும் அன்னதானம் அளிக்கும் பணியிலும், குடும்பம் நலம் பெற நெய் விளக்கேற்றும் பணியிலும் நாமும் பங்குகொண்டோம் என்ற ஆத்ம திருப்தியை அடைய இது ஒரு சிறந்த வாய்ப்பாகும்.

* தங்கள் சார்பாக நெய் தீபமேற்றி அன்னதானம் செய்ய தங்களால் இயன்ற நன்கொடையை அனுப்பலாம்.
* ரூ.500/- அனுப்பும் ஆன்மீக அன்பர்களுக்கு, 'ஆன்மீகம்' மாத இதழ் ஒரு ஆண்டிற்கு அனுப்பி வைக்கப்படும்.
* ரூ.1000/- அனுப்பும் ஆன்மீக அன்பர்களுக்கு 'ஆன்மீகம்' மாத இதழ் இரண்டு ஆண்டுகளுக்கு அனுப்பி வைக்கப்படும்.
* ரூ.5000/- அனுப்பும் ஆன்மீக அன்பர்களுக்கு, 'ஆன்மீகம்' மாத இதழ் பத்து ஆண்டுகளுக்கு அனுப்பி வைக்கப்படும்.

அன்னதானத்திற்கும், நெய் தீபம் ஏற்றுவதற்கும் நன்கொடையை அனுப்புவோர், திருமண நாள், பிறந்த நாள் மற்றும் திதி நாள் மேலும் தாங்கள் எதை நினைத்து அன்னதானம் செய்ய விரும்புகிறீர்கள் என்பதைத் தெரிவித்தால் அதன்படி தாங்கள் விரும்பும் மாதத்தில் அமாவாசை அன்று இராமேஸ்வரத்தில் நெய் தீபமேற்றி அன்னதானம் செய்கிறோம். அன்னதானத்திற்கு நன்கொடையாக ரூ.1000, ரூ.5000 அனுப்பும் ஆன்மீக அன்பர்களுக்கு இராமேஸ்வரத்தில் பூஜிக்கப்பட்ட 'கோடி தீர்த்த' சொம்பும், வலம்புரி சங்கும் ஸ்ரீ பர்வதவர்த்தினி சமேத ஸ்ரீ இராமநாதசுவாமி வண்ணப்படமும், சிறிய அளவில் சிவபுராண புத்தகமும் அனுப்பி வைக்கப்படும்.

* ரூ.5000/- அனுப்பும் ஆன்மீக அன்பர்கள் சார்பாக, ஒவ்வொரு மாதமும் அமாவாசை அன்று இராமேஸ்வரத்தில் நெய் தீபம் ஏற்றி அன்னதானம் செய்து தொடர்ந்து பத்து வருடங்கள் பிரசாதமும், "ஆன்மீகம்" மாத இதழும் தங்களுக்கு அனுப்பி வைக்கப்படும். மேலும் தாங்கள் விரும்பும்போது சந்ததியினரின் முகவரிக்கும் மாற்றம் செய்து தருகிறோம். ஆன்மீக அன்பர்கள் ஒவ்வொருவரின் பூஜை அறையும் புனிதம் பெறவேண்டும் என்ற எண்ணத்துடன் ரூ.5000 செலுத்துபவர்களுக்கு 336 பக்கங்களுடன் கூடிய பெரிய அளவில் உள்ள "ஸ்ரீமத் இராமாயணம்" புத்தகத்தை (தமிழில்) அனுப்பி வைக்கிறோம்.

அன்னதானம் செய்ய விரும்பும் ஆன்மீக அன்பர்களுக்கு இராமேஸ்வரத்தில் அமாவாசையன்று நெய் தீபம் ஏற்றுகிறோம். பதினாறு வகை இறைவழிபாட்டில் மிகச் சிறப்பாகச் சொல்லப்படுவது தீபவழிபாடாகும். இராமேஸ்வரத்தில் தீபமிடுவது மிகுந்த புண்ணியத்தைத்தரக்கூடியது. தாங்கள் என்ன வேண்டுதலுக்காக தீபம் ஏற்ற வேண்டும் என்பதையும், உங்கள் பெயர், நட்சத்திரத்தையும் குறிப்பிட்டு எங்களுக்கு எழுதி அனுப்பினால் அதன்படி அமாவாசையன்று தீபம் ஏற்றி தங்களுக்கு பிரசாதம் அனுப்பி வைக்கப்படும்.

நெய் தீபமேற்றும் பணியிலும், அன்னதானப் பணியிலும் ஈடுபட விரும்பும் ஆன்மீக அன்பர்கள் தங்கள் நன்கொடையை Cheque/D.D/M.O மூலம் (Sri Annapoorani Annadhana Seva Trust, Chennai - 4) என்ற பெயருக்கு எடுத்து கீழ்க்கண்ட முகவரிக்கு அனுப்பி வைக்கவும். பெருவாழ்வும், பேரின்பமும் அளிக்கும் புண்ணிய க்ஷேத்ரமான இராமேஸ்வரத்தில் அன்னதானப் பணியும், தீப வழிபாட்டுப் பணியும் தெய்வீகப்பணியாக தழைத்திட உதவுமாறு அன்புகூர்ந்து வேண்டுகிறோம்.


ஸ்ரீபர்வதவர்த்தினி

Cheque/D.D./M.O அனுப்ப வேண்டிய முகவரி:

ஸ்ரீ அன்னபூரணி அன்னதான ஸேவா டிரஸ்ட்

SRI ANNAPOORANI ANNADHANA SEVA TRUST (Regd.)

68, Nadu Street, (Opp: Sri Kapaleeswarar Temple), Mylapore, Chennai - 600 004.

Tel: 4959302 Fax: (044) 4616311 E-mail: sivasiva@vsnl.net


ஸ்ரீஇராமநாதசுவாமி

சேது தீர்த்தத்தை தொட்டாலும், பார்த்தாலும் புண்ணிய பலனைப் பெறலாம்!

போது மற்றவர்கள் எப்படி மதிப்பார்கள்? ஒரு வேடிக்கை என்ன தெரியுமா? நீங்கள் தியாகம் செய்யாவிட்டாலும் அவர்களுடைய வாழ்க்கைச் சக்கரம் உருண்டிருக்கும். உங்கள் முன்னேற்றத்துக்கான முடிவுகளை எடுப்பதால் நீங்கள் சுயநலமி என்று அர்த்தமில்லை. மற்றவர்களுக்கு உங்கள் வாதத்தைப் புரிய வைப்பதில் தான் உங்களுடைய சாமர்த்தியம் இருக்கிறது.

சாதனை படைக்க வேண்டும் என்றால் ஓரளவு சுயநலம் தேவை. பிடிவாதம் தேவை. அதில் தவறு ஏதுமில்லை. நீங்கள் அஷ்டாவதானம் செய்ய முடியாது என்பதை விட்டவர்கள் புரிந்து கொள்வார்கள். புரிந்து கொள்ளக்கூடிய சூழலை ஏற்படுத்த வேண்டும். இதெல்லாம் சுலபமில்லைதான். இரண்டும் இரண்டும் நான்கு என்கிற கணக்கில்லைதான். ஆனால் சாதனை என்பது கஷ்டப்பட்டுத்தான் விளையும் என்பது ஞாபகம் இருக்க வேண்டும்.

நமக்குப் படிப்பது கஷ்டமில்லை. வேலை பார்ப்பது சிரமமில்லை. இறக்கை முளைத்தால் பறக்க முடியும். ஆனால் ஏன் சிறகை ஒடித்து கஷ்கத்தில் மறைத்துக் கொண்டது போல முடங்கிப் போகிறோம்? ஏனென்றால் நாம் சமமனிதர்களுடன் வாழ வேண்டியவர்கள். குடும்பத்தில் சொந்த பந்தங்களுடன் வாழ வேண்டியவர்கள். நாம் வாழ்க்கையில் வெற்றி பெற வேண்டுமானால், முதலில் சமூகத்துடன் உறவாடத் தெரிய வேண்டும். கோலத்துக்கு புள்ளி மட்டும் வைத்தால் போதாது. எல்லாவற்றையும் இணைக்கத் தெரிய வேண்டும், சிக்கு விழாமல். அதற்கு சரணாகதி தேவையில்லை. உங்கள் சுதந்திரம் பறிபோகாமல், உங்களுக்கு என்று ஒரு இடத்தைத் தக்கவைத்துக் கொள்ளும் புத்திசாலித்தனம் தேவை.

வேலைக்குச் செல்லும் பெண்கள் தாங்கள் ஏதோ தவறு செய்வது போல, தங்களுக்கு விதிக்கப்பட்ட கடமையை சரியாகச் செய்ய முடியவில்லை என்கிற குற்ற உணர்வுடன் இருப்பதால் அவர்களாகப் போட்டுக் கொள்ளும் முடிச்சுகளே அதிகம். இந்த பலவீனத்தை குழந்தைகளும் புரிந்து கொள்வதால் எல்லாராலும் சுரண்டப்படுகிறார்கள். இன்னொரு விஷயம், தியாகி வேஷம் போடுவது போல எளிமை வேஷம் போடத் தேவையில்லை. ஆள் பாதி ஆடை பாதி என்பதில் நிறைய உண்மை இருக்கிறது. யாராயிருந்தாலும் பளிச்சென்ற உருவம் மனத்திற்கு சந்தோஷத்தை ஏற்படுத்துவது. முக்கியமான பொறுப்பில் இருப்பவர், தன் உருவத்தைப் பளிச்சென்று வைத்துக் கொண்டால், பார்ப்பவர் மனத்தில் மதிப்பு கூடும்.

நமக்காகவும் நமக்கு வாழத் தெரிய வேண்டும். பெண்ணாகப் பிறப்பது ஒரு மகத்தான அனுபவம். வீண் பயங்களில் அந்த அனுபவத்தை ரசிக்கத் தவறக் கூடாது.

(தொடரும்)



கதாநாயகியாக அறிமுகமாகிய பின்பு தொடர்ந்து பல ஆண்டுகள் கதாநாயகியாகவே நடித்த பெருமை பலருக்கும் உண்டு. ஆனால் இன்று...? கதாநாயகியாக அறிமுகமாகிய கொஞ்ச காலத்திலேயே காணாமல் போய் விடுகிறார்கள். எப்போதும் பெண்களைக் கவர்ந்த புன்னகை அரசியை இதுபற்றிக் கேட்ட போது:



கே.ஆர். விஜயா :

"1963ல் கற்பகம் படத்தில் கதாநாயகியாக அறிமுகமான நான் ஏறக்குறைய 28 வருடங்கள் கதாநாயகியாகவே நடித்தேன். முதலில் மேடையில் தான் அறிமுகம். சில நாடகங்கள் (ஒன்றிரண்டு ஆண்டுகள் மேடையில்) நடித்த பின்புதான் திரையுலகில் நுழைந்தேன். நாடக அனுபவம் என்பது அந்த நாளில் பல நடிக-நடிகையர்களுக்கும் அடிப்படையாக அமைந்தது என்பது குறிப்பிடப்பட வேண்டிய ஒன்று. பல வித்தியாசமான கதாபாத்திரங்களை துணிவுடன் ஏற்று நடிக்க இந்த அடிப்படைதான் உதவியது.

ஆழமான நல்ல கதைகளில் நல்ல கதாபாத்திரங்களை ஏற்று நடிக்கக் கிடைத்த வாய்ப்புகள்— இவைகளுடன் அந்த நாளில் படம் பார்த்தவர்களும் பொறுமையாக பார்த்து ரசித்தது... இப்படி பலவற்றையும் குறிப்பிடலாம். அன்று கற்பகத்தில் அறிமுகமானபோது என்னுடன் நடித்த குழந்தையுடன் நன்கு பழக வேண்டும். அப்போதுதான் இயல்பாக இருக்கும் என அதற்கு ஏற்ப வசதி செய்யப்பட்டது. ஒரு குருகுலம் போல அன்று எல்லாவற்றிற்கும் பயிற்சி தரப்பட்டது. எதற்குமே ஒரு நல்ல சிறப்பான அடிப்படையிருந்தது.

வெறும் கவர்ச்சியை மட்டுமே கொண்ட கதாநாயகிகள் என்றால் வயதும், இளமையும் கவர்ச்சியும் இருக்கும் வரைதானே கதாநாயகியாக நடிக்க முடியும்?"

- வைதேகி தேசிகன்

ஊரிலிருந்து வந்திருந்த பேத்தியிடம் தன்னுடைய பெரிய வெள்ளை மீசையை நீவிக் கொண்டு சவால் விட்டார் கூடத்தில் ஈஸிசேரில் சாய்ந்திருந்த கோட்டைப்பாளையம் தாத்தா.

"ஏய், குட்டிக்கண்ணு! இங்கே வாயேன். நான் கேட்கிற கேள்விக்கு நீ சரியான விடை சொன்னால்.."

"லண்டனுக்குப் போக விமான டிக்கெட் வாங்கிக் கொடுப்பீங்களா, தாத்தா?" பத்து வயதுப் பேத்தியிடமிருந்து பதில் கேள்வியாகவே வந்தது!

"இல்லேம்மா! அதைவிடப் பெரிய சமாச்சாரம்! உன்ன நாளைக்குக் காலையில நம்ம மாந்தோப்புக்குக் கூட்டிக்கிட்டுப் போவேன், இளநீர் வெட்டிக் கொடுப்பேன்!"

"அது எப்படி தாத்தா? மாந்தோப்பில் இளநீர்!"

"அட! சும்மா கேளும்மா! மாந்தோப்பில் பத்துப் பதினஞ்சு தென்னை மரமும் இருக்குதுல்ல! அதோட நிறைய மாம்பழமும் பறிச்சுக்கிட்டு வரலாம்!"

"சரி, தாத்தா! கேள்வியைக் கேளுங்க!"

"நல்லா கவனமாக் கேட்டுக்க! யோசிச்சுப் பதில் சொல்லணும்! துவைச்சுப்



போட்ட ஒரு வேட்டி உலர ஒரு மணி நேரம் ஆகுதுன்னா, பத்தரை வேட்டி உலர எத்தனை மணி நேரம் ஆகும்?"

"கேள்வியைக் கொஞ்சம் விவரமாக் கேளுங்க, தாத்தா! பத்தரை வேட்டின்னா என்ன? பத்து - அரை வேட்டி, அதாவது, ஐந்து வேட்டியா; அல்லது அரையில் கட்டுறதனால பத்து அரை-வேட்டியா; இல்ல, பத்தோடு ஒரு அரை சேர்ந்த பத்தரை வேட்டியா?"

கொஞ்சம் ஆடிப் போன தாத்தா வாபஸ் வாங்கினார். 'சரி, சரி! கேள்வியிலே கொஞ்சம் அதிகமாவே பொடி வச்சுட்டேன்னு நினைக்கிறேன். நீ குழந்தைதானே! இந்தக் குழப்பமெல்லாம் எதுக்கு? வெறும் பத்து வேட்டின்னே வச்சுக்கோ. எத்தனை மணி நேரம் ஆகும்? சொல்லு!"

"பத்து வேட்டியும் ஒண்ணு ஒண்ணா கையாலே துவைச்சுப் பிழிஞ்சு எடுத்ததா? இல்ல, மொத்தமா மெஷினிலே போட்டு வாஷ் ஆகி எடுத்ததா?"

"அந்த மாதிரியெல்லாம் கூடச் செய்யலாமா? இந்தப் பத்து வேட்டியையும் தாமிரபரணி ஆத்துல துவைச்சுப்

தலைமுறை இடைவெளி



பிழிஞ்சு காயப் போட்டதா வச்சுக்கலாம்!"

"துவைச்ச வேட்டிகள ஒரே மாதிரி பிழிஞ்சிங்களா? 'மெஷின் ஸ்பின்' பண்ணின மாதிரி கடைசியில் எல்லா வேட்டியிலும் ஈரம் ஒரே மாதிரி இருக்குமின்னு வச்சுக்கலாமா?"

"சரி, சரி! அப்படியே வச்சுக்கோ!"

"வேட்டிகள எங்கே காயப் போட்டீங்க? ஆற்றங்கரை மணலில விரிச்சுப் போட்டீங்களா? வீட்டில கொண்டு வந்து கொடியில உணர்த்தினீங்களா?"

'வீட்டுக் கொடியிலதாம்மா காயப் போட்டேன்!" தாத்தாவுக்கு யாருக்கு யார் புதிர் போடுகிறது என்பதில் லேசாக சந்தேகம் வந்தது!

"எல்லா வேட்டிகளையும் எந்த மாதிரிக் காயப் போட்டீங்க? ஒற்றையாவா, இரட்டையாவா, இல்ல, கொடியில இடம் போதாம சில வேட்டிகள நாலா மடிச்சுப் போட்டீங்களா?"

கோமி

"என்னம்மா இது! ஒரு சின்னக் கேள்விக்கு இத்

தனை எதிர்கேள்வியா? சரி, எல்லா வேட்டி களையும் இரட்டையா மடிச்ச மாதிரிதான் கொடியில போட்டேன்னு வச்சுக்கோ!"

"சரி, கொடிய எந்த மாதிரி கட்டியிருந் திங்க? நீளமான ஒரே கொடியா? இல்ல, அம்மா சின்ன பால்கனியில கட்டுற மாதிரி பக்கத்தில பக்கத்தில நெருக்கமா நாலைந்து இணைகோடுகள் மாதிரி கட்டினீங்களா?"

"இங்க இடத்துக்கு என்னம்மா குறைச் சல்? கொல்லைப்புறத்தில ஒரு மரத்திலிருந்து இன்னொரு மரத்துக்கு ஒரே கொடியாத்தான் கட்டினேன்!"

"சரி தாத்தா! எல்லா வேட்டிகளும் வெயிலிலே இருந்திச்சா? இல்ல, சில வேட்டி கள் மரத்தோட நிழலிலே இருந்திச்சா?"

"எல்லா வேட்டிகளும் வெயிலிலே இருந்ததாத்தான் வச்சுக்கோயேன்!"

"அன்னைக்கு மழை பெய்திருந்துச்சா? இல்ல, நல்ல வெயில் நாளா?"

"மழையுமில்லை, கிழையுமில்லை! நல்ல வெயில்தான்!"

"காற்றின் வேகம் மணிக்கு சுமார் எத் தனை கிலோ மீட்டர் இருந்திருக்கும்?"

"அதெல்லாம் எனக்கு எப்படித் தெரியும்! சரி, சரி! பாட்டி என்னைக் கூப்பிடுற மாதிரி கேட்டுதில்ல?"

"தாத்தா! இன்னும் ஒண்ணச் சொல் லுங்க! பத்து வேட்டியில உங்க வேட்டி எத் தனை? அப்போவோடது எத்தனை?"

"அது என்ன முக்கியமான பாயின்ட்டா? யார் வேட்டியாயிருந்தா உனக்கென்ன?"

"இல்லை, தாத்தா! உங்க கதர் வேட்டி தடியாய் இருக்கும். அப்பாவோடது லேசான மில் வேட்டிதானே!"

"சரி, சரி! பாட்டி என்னைக் கூப்பிடுறா! நான் என்னான்னு கேட்டுட்டு வாரேன்."

"தாத்தா! பாட்டியும் அம்மாவும் கோவி லுக்குப் போய் அரை மணியாச்சு!"

"பரவால்ல, நான் கோவிலுக்கே போய் என்னான்னு கேட்டுட்டு வாரேன்!"

கைத்தடியை எடுத்துக் கொண்டு வெளியே கிளம்பிய தாத்தா மனத்துக்குள் முணுமுணுத்துக் கொண்டார்.

"இந்தக் காலத்துக் குழந்தைங்க எமகாத கங்க! இதே புதிரை இந்த எண்பது வயசுக்கு எத்தனை பேருகிட்ட சொல்லி ஏமாத்தியிருக் கேன். ஹூம், மொதமொதல்ல நான் தோத் துட்டேன்!"

இம்மாத இல்லத்தரசி

சமையல் கூப்பன்

பொருள் : குழந்தைகள் 'ஸ்பெஷல்'

கடைசி தேதி : 15.05.2002

என்ற தலைப்பில் சமையல் குறிப்பை இதனுடன் அனுப்பியுள்ளேன். இச் சமையல் குறிப்பு இதுவரை எந்தப் பத்திரிகையிலும் வெளியானதல்ல என்று உறுதி கூறுகிறேன்.

கையொப்பம்

கண்ணீரை விழுங்கிய வீரத்தாய்!

• பத்மபாணி

ஜெனரல் முஷ்ரஃபிற்கு,

எங்கள் நாட்டிற்கு உங்களை வர வேற்கிறேன். இக் கடிதம் ஒரு தாயின் வேதனையின் பிரதிபலிப்பு. உங்களால் எங்கள் மகனை இழந்தோம். கார்கில் போர் உங்களால்தான் மூட்டப்பட்டது. அதில் 31 வயதேயான எங்கள் மகனை இழந்தோம். எங்களுடைய ஆசைகள் கனவுகள் பொய்த்துப் போயின. போருக்குப் பிறகு என் மகனை உயிருடன் பார்க்க நினைத்தேன். ஆனால் வீடு வந்தது அவன் உடல் மட்டுமே. உங்களிடம் இன்று ஒரு ரகசியத்தைப் பகிர்ந்து கொள்ள விரும்புகிறேன். ராணுவத்தில் என் இன்னொரு மகனும் இருக்கிறான். சந்தர்ப்பம் வரும் போது அவனுடைய சகோதரனைப் போலவே நாட்டிற்காக உயிரையும் கொடுப்பான்.

உண்மையிலேயே அமைதியை நிலைநாட்ட விரும்புகிறீர்கள் என்றால் ஒரு சின்ன ஆலோசனை. என் வீட்டிற்கு வரவும். தந்தையின் முகத்தைக் கூட பார்க்காத இரண்டு வயதேயான என் பேத்தி அபராஜிதாவிடம் மன்னிப்புக் கேட்கவும். இந்தியாவில் வேறெங்கும் போவதற்கு முன்னால் போரில் இறந்து போன ஒவ்வொரு வீரனின் குடும்பத்திற்கும் சென்று வரவும்.

நீங்கள் மிக நல்ல மனிதராக இருக்கலாம். ஆனாலும் என் மகனின் சாவிற்கு நீங்கள்தான் காரணம்.

- விமலா ஆசார்யா.

மேற்கூறிய கடிதம் எல்லா தினசரிகளிலும் கடந்த வருடம் ஆக்ராவில் பேச்சு வார்த்தை நடத்த முஷ்ரஃப் வந்த போது, பார்த்த ஒரு



• விமலா ஆச்சார்யா, சாருலதா, அபராஜிதா

கடிதம். இதை எழுதிய திருமதி விமலாவின் மகன் மேஜர் பத்மபாணி ஆச்சார்யா கார்கில் போரில் வீர மரணம் அடைந்தார்.

தமிழ்நாட்டுப் பெண்ணான விமலா தற்போது வசிப்பது ஹைதராபாத்தில், அஸ்தினாபுரம் என்ற புறநகர்ப் பகுதியில். இவர்கள் வசிக்கும் தெருவின் பெயரையே 'மேஜர் பத்மபாணி மார்க்' என புதுப் பெயரிட்டு விட்டது சந்திரபாபு நாயுடு அரசு. தன் கணவர், மருமகள் சாருலதா (பத்மபாணியின் மனைவி) பேத்தி அபராஜிதாவுடன் இருந்து வருகிறார் விமலா.

மிகவும் ஒல்லியான தேகம். ஆனால் அதற்குள்ளிருப்பதோ இரும்பைப் போன்ற மனம். மிகத் தெளிவான ஆங்கிலம், ஹிந்தி, தமிழ் பேசுகிறார். தன்னைப் பற்றி சொல்ல ஆரம்பிக்கிறார்.

"நாகப்பட்டினம்தான் எங்களுக்குச் சொந்த ஊர். சின்ன வயதிலேயே தாயை இழந்தேன். நான் எம்.ஏ. வரை பனாரஸில் ஹாஸ்டலில்



தங்கிப் படித்தேன். படிப்பை முடித்த கூடவேயே நல்ல உத்தியோகம் கிடைக்கவே பம்பாய் போய் விட்டேன். வீடு, கார் என நல்ல சௌகர்யம். ஆனால் அறுபதுகளில் ஒரு பெண் தனியே ஃப்ளாட்டில் இருப்பது அக்கம் பக்கத்தில் பல பேரால் ஜீரணிக்க முடியவில்லை.

எனக்கு அப்பாவின் வற்புறுத்தலால் திருமணம் ஆனது. ஆனால் மிக எளிமையான முறையில். எனக்குக் குழந்தைகள் பிறந்த பிறகு வேலையை விட்டு விட்டேன். எந் நேரமும் அவர்களுடன் இருந்தேன். ஒரு தோழியாக இருந்தேன். அவர்களும் என்னிடம் என்னவாக இருந்தாலும் பயப்படாமல் மறைக்காமல் சொல்லி விடுவார்கள். ஓரளவு வயதுக்கு வந்தவுடன் அவர்களுக்கு செக்ஸ்-எஜுகேஷனும் சொல்லிப் புரிய வைத்தேன். பெண்ணை மதிக்க வேண்டும், பெண்களைத் தொட்டுப் பேசக் கூடாது... என்றெல்லாம் சொல்லிப் புரிய வைத்திருக்கிறேன்" என்கிறார் வித்தியாசமான அம்மாவான விமலா.

பத்மபாணி, பத்மசம்பவ், அம்ரபாலீ, சங்கமித்ரா என்று மிக அழகாக தம் குழந்தைகளுக்கு பெயரிட்டு இருக்கிறார் விமலா. "என் குழந்தைகளிலே 'பப்லு' (பத்மபாணி)விடம் நான் கொஞ்சம் ஜாஸ்தி க்ளோஸ். பயங்கர கலகல டைப் அவன். என்னிடம் எதையும் மறைக்க மாட்டான். திடீரென்று ஒருநாள் ஒரு லெட்டர். வெறும் ஒரே வரி 'ஸ்டார்டட் ஸ்மோக்கிங்' என்று. என் எதிரே புகைக்க மாட்டான். திருமணம் செய்து கொண்டான்.

ஜபல்பூரிலிருந்து ஹைதராபாத் லீவிற்காக வந்தான். அப்போது அதே ரயிலில் சாருலதாவும் பாட்டியுடன் வந்து கொண்டிருந்தாள். வெறும் ஆறு மணி நேரத்தில் இருவரும் பேசி முடிவெடுத்து விட்டனர். இங்கு மறுநாள் வந்தவன் வீடு நுழைந்தவுடனேயே, "எநத்ருப காஸ்யப, நைத்ருப காஸ்யப கோத்ரம் கேட்டு விட்டேன். ஓகேதானே" என்று ஆர்ப்பரித்தான். எனக்கு விஷயம் புரியவே கொஞ்ச நேரம் ஆச்சு. பிறகு சென்னை வந்து அவர்கள் வீட்டில் பெண் கேட்டு 95-ல் திருமணம் ஆயிற்று. ஆனாலும் அவனுக்கு உடனே ஃபேமிலி போஸ்டிங் கிடைக்காததால் சாருலதா எங்களுடன்தான் அதிகம் இருந்தாள்." மகனைப் பற்றிய பெருமிதம் பொங்க பேசுகிறார் விமலா.

"பப்லு முதலில் ஹோட்டல் மானேஜ்மெண்ட் கோர்ஸில்தான் சேர்ந்தான். ஒரிஸ்ஸாவில் படித்து அதில் இந்திய அளவில் எட்டாவது ரேங்க். அப்போது எங்கள் குடும்ப நண்பர் ராணுவத்தில் என் சேரக் கூடாது என்று சொல்லி படிவத்தை வாங்கிக் கொடுக்க பூர்த்தி செய்து அனுப்பினான். அன்றிலிருந்து விடாமல் தேகப் பயிற்சி செய்து தன்னை தயார்ப் படுத்திக் கொண்டான். செலக்ட் ஆனவுடன் அவனுக்கு ஏக குஷி. குப்வாடாவில் முதல் போஸ்டிங். மிக நீள லெட்டர்கள் எழுதுவான். எனக்கும் பப்லுவுக்கும் ஜுரமானாலும், ஜலதோஷமானாலும் சேர்ந்துதான் வரும். அவன் எட்டு முறை மரணத்தைச் சந்தித்திருக்கிறான். ஒவ்வொரு முறையும் சொல்வான் 'ராணுவ வீரனுக்கு அழகு போரில் இறப்பதுதான் என்று!' அதே போல், 'நான் இறந்தால் நீ அழவே கூடாது. அது வெட்கக்கேடு' என்பான். கடைசியில் கூட அவனுக்குக் கார்கிலில் போஸ்டிங் என்று எனக்குத் தெரியவே தெரியாது. குப்வாடாவில் இருக்கிறான் என்று நினைத்தேன். அவன் மனைவி சாருலதா ஏழு மாத கர்ப்பிணி.

முதல் நாள் ஜூன் 21 அன்று பிறந்த நாளன்று எங்களிடம் எப்படியோ பேசி விட்

டான். மறு வாரமே எங்களுக்குத் தகவல் 'உங்கள் மகன் மேஜர் பத்மபாணி ஆச்சார்யா கார்கிலில் போரில் வீரமரணம் அடைந்தார்' என்று.

ராஜஸ்தான் ரைஃபிள்ஸ் குழுவிற்கு பப்லு தான் லீடர். ஆனால் அதிலிருந்த 26 பேரும் கார்கிலில் உயிரிழந்தனர். இவர்கள் கூடவே 'சஹாயக்' உண்டு. அவரிடம், குண்டுகள் பாய்ந்து, மிக மோசமான முறையில் தாக்கப்பட்டு உயிர்நீக்கும் போது கூட பப்லு, "என் அம்மாவிடம் சொல்லாதே. கஷ்டப்படுவா" என்றானாம். அப்பேர்ப்பட்ட உயர்ந்த உள்ளம் கொண்டவன்.

ஆனாலும் கார்கிலில் நமக்கு வெற்றிதானே. எதிரிகளைக் கைப்பற்ற விடாமல் செய்து விட்டுத்தான் போயிருக்கிறான். இன்னும் என் மகன் போட்ட அதே பிளானைத்தான் போரில் செயல்படுத்துகிறார்கள் எனக் கேட்டபோது மெய்சிலிர்க்கிறது. "அம்மா, நீ வேணா பாரு, எனக்குப் பெரிய மனிதர்களெல்லாம் சல்யூட் அடிப்பார்கள்" என்பான். பிரதம மந்திரி, ஜனாதிபதி, முதல் மந்திரி... என பல பேரும் அன்று அவனுக்கு சல்யூட் அடித்தார்கள். ஆனால் அதைப் பார்க்க அவன் உயிரோடில்லை."

அவர் விவரிக்கும் போது நம் கண்கள் குளமாவதை நம்மால் தடுக்க முடியவில்லை. ஆனால் விமலாவின் கண்களில் கண்ணீர் இல்லை.

"என் மகனுடைய இறுதி ஊர்வலத் திற்கு ஆயிரக்கணக்கானோர் வந்திருந்தனர். அதில் முக்கால்வாசிப் பேர் என் கால்களைத் தொட்டுக் கும்பிட்டனர். வீரமாதா என்று சொல்லி வணங்கினார்கள். நான் அழாதது கண்டு பல பேருக்கு வியப்பு. என் கண்ணீர், சோகம் எனக்கு மட்டும்தான். புத்திரசோகத்தை எந்தத் தாயால்தான் தாங்க முடியும்? நான் அழுதால் அவனுக்கு நான் செய்து கொடுத்த வாக்கு என்னாவது?" என்கிறார் அந்தத் தாய்!

விமலாவின் தீரம் நாட்டுப்பற்று இன்று பலரைக் கவர்ந்திருக்கிறது. அரசு மற்றும் பொது விழாக்களில் கண்டிப்பாக இவருக்கு இடம் உண்டு. தன் மகனை ராணுவத்தில் அனுப்ப பல பெற்றோர்களுக்குத் தயக்கம் இருக்கும். "ராணுவம் என்றாலே ஆபத்து, சவ ஊர்வலம் என்று ஏன் நினைக்க வேண்டும்? என் இரண்டு மகன்களும் ராணுவத்தில். என் கணவர் விங் கமாண்டராக இருந்து ஓய்வுபெற்றவர். நம் நாட்டின் கோடானுகோடி சகோதரர்களின் பாதுகாப்பு, நாட்டின் கௌரவத்தைக் குலைக்கும் வகையில் எதிரிகள் எல்லையில் புகுந்தால் அதைக் காப்பாற்ற வேண்டாமா? அங்கு எல்லையில் பனியிலும் கடுங்குளிரிலும், ராப்பகலாக சோறு தண்ணியின்றி வீரர்கள் நிற்பதால்தானே நாம் நிம்மதியாக உறங்குகிறோம்?" தெளிவான நாட்டுப்பற்றுடன் பேசுகிறார் விமலா.

விமலாவின் மருமகள் சாருலதா தன் மகள் அபராஜிதாவுடன் ஹைதராபாத்திலே இருக்கிறார். மிக இளம் வயது. ஆனாலும் துணிச்சலுடனும் தன்னம்பிக்கையுடனும் சோகத்தைத் துடைத்தெறிந்து விட்டு மாமியாருடன் கலகலப்பாகப் பேசிக் கொண்டு சமூக சேவையில் தன்னை ஈடுபடுத்திக் கொண்டு நாட்களை ஓட்டிக் கொண்டிருக்கிறார். விமலாவும் மாமியாராக இல்லாமல் தாயாகவே மாறி விட்டார்.

பத்மபாணி இறப்பதற்கு ஒரு வாரத்திற்கு முன்னால் தன் தந்தைக்கு எழுதிய கடிதம் மிக பரபரப்பாகப் பேசப்பட்டது. பிரதமர் வாஜ்பாய் பல கூட்டங்களில், பாராளுமன்றத்தில் கூட இக் கடிதத்தைக் குறிப்பிட்டுப் பேசினாராம். அதிலிருந்து சில வரிகள் -

அன்புள்ள அப்பாவிற்கு,

உங்கள் கடிதம் பார்த்தேன். சந்தோஷம். எங்கள் யூனிட்டிற்கு ஒரு பரீட்சை காத்திருக்கிறது. எல்லோருடைய எதிர்பார்ப்பிற்கும் தக்கபடி நடக்க வேண்டும். கடும் உழைப்பு மற்றும் நற்பண்புகளுக்கு தனிப்பலன்தான்! நீங்கள் என்னைப் பற்றி நினைத்து பயந்து கவலைப்பட வேண்டாம். கீதையில் கிருஷ்ணன் அர்ஜுன னுக்கு உபதேசிக்கிறான் - "ஹதோ த்வா ப்ராப்யஸி ஸ்வர்க்கம், ஜித்வா வா போக்ஷ்யஸே மஹீம், தஸ்மாத் உத்திஷ்ட கௌந்தேய யுத்தாய க்ருத நிஸ்சயஹ" (இறந்தால் உனக்கு சொர்க்கம். வெற்றிவாகை சூடினாலோ இந்தத் தரணியையே அரசாள்வாய், ஆதலால் கௌந்தேயா... எழுந்து நில்... உறுதியுடன் திடமான நோக்கத்துடன் போர் புரி)

சாருவிற்கு மகாபாரதத்திலிருந்து கதைகள் தினமும் சொல்லவும். உங்கள் பேரக் குழந்தை நல்லதை கற்றுக் கொள்ளட்டும்.

- பத்மபாணி

ஜூன் 19-ம் தேதி மேஜர் பத்மபாணி இக் கடிதம் எழுதினார். ஜூன் 28, 99ல் அவர் கார்கிலில் எதிரிகளுடன் மிகத் துணிச்சலுடன் போர் புரிந்து வீர மரணம் எய்தினார். இவரது சாகசச் செயலுக்காக 'மகாவீர் சக்ரா' கொடுக்கப்பட்டது. அதை இவரது தந்தை திரு ஜகன்னாத ஆச்சார்யா பெற்றுக் கொண்டார்.

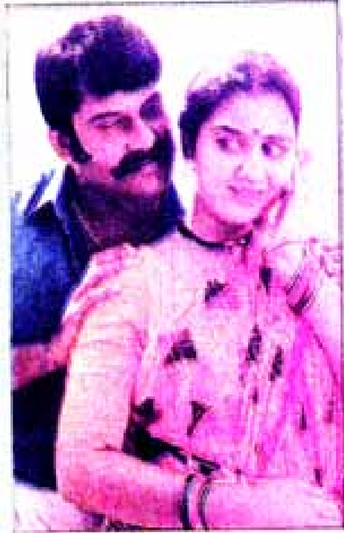
கட்டுரை, புகைப்படம் : **லதா சேகர்**

பொன் மொழி :

இன்று உன்னால் கூடிய மட்டும் நன்றாகச் செய். நாளை அதனிலும் நன்றாகச் செய்யும் ஆற்றல் நீ பெறக்கூடும் - நியூட்டன். தகவல் : லக்ஷ்மி ரங்கநாதன்.



கிராம மாணவிகளின் பரிதாப நிலை!



பதினோராம் வகுப்பு, பனிரெண்டாம் வகுப்புக்கு ஆசிரியை என்பதாலும் அந்தப் பருவமே பெண்கள் வெகு எளிதாக காதல் வயப்படும் பருவம், வழி நடத்தப்பட வேண்டிய பருவம் என்பதை உணர்ந்ததாலும் இதை எழுதுகிறேன். நான் பணிபுரிந்தது அரசுப் பள்ளி. பெரும்பாலும் ஏழை மாணவிகள் அதுவும் கிராமப் புறத்திலிருந்து வரும் மாணவிகள், அரசு இலவச பஸ் திட்டத்தால் குக்கிராம மாணவிகளும் இப்போது படிக்க வருகிறார்கள். மளமளவென்று எண்ணெய் தேய்த்து படிய வாரி வரும் வெகுளிப் பெண்கள். டீ.வி. பாதிப்பு அவர்களுக்கு இருக்காது. ஏனென்றால் பெரும்பாலான விடுகளில் டீ.வி. கிடையாது.

ஆசிரியர் தினமான செப்டம்பர் 5ந் தேதி ஒவ்வொரு வருடமும் அவர்கள் ஒவ்வொருவரையும் வகுப்பின் முன் நின்று தங்கள் குடும்பச் சூழ்நிலை, கூடப் பிறந்தவர் என்று அனைத்து விபரங்களையும் கூறச் செய்வேன். அவர்கள் வகுப்புத் தோழிகளும் அவர்களைப் பற்றி அதிகம் புரிந்து கொள்ள இது உதவும். 'அப்பா குடிகாரர் வீட்டைக் கவனிப்பதில்லை', 'அம்மா திட்டு சகிக்க முடியவில்லை' இப்படிச் சொல்வார்கள்.

ஒரு சிறுமி "எங்க ஊரில் எந்த ஒரு விசேஷம் என்றாலும் சத்தமாக சினிமாப் பாட்டு போட்டு விடுவார்கள். அசிங்கமான வார்த்தைகளோடு உள்ள பாடல்களைத்தான் அநேகமாகப் போடுவார்கள். மெயின் ரோட்டில்தான் அடிக்கடி பாட்டு போடப்படுகிறது. நாங்கள் அங்கு பஸ்ஸிற்காக அதிக நேரம் நிற்க வேண்டியிருக்கிறது. அப்போ கூசிப் போகிறது மிஸ்" என்றாள். மிக வருத்தமாக இருந்தது. பாட்டை எழுதுபவர்கள் கிராமப் பெண்ணுக்கு இப்படி ஒரு கஷ்டம்

இருக்கிறது என்பதை நினைத்துப் பார்க்கட்டும். தவிர ஈவ் டீசிங் செய்யும் பையன்கள் பஸ்ஸில் பாடுவது இப்படிப்பட்ட பாடல்களைத்தானே.

சில வருடங்களுக்கு முன்பு என்னிடம் படித்துச் சென்ற ஒரு பெண்ணைப் பற்றி அவள் தோழி என்னிடம் சொன்னாள் அவள் ஒரு பையனை காதலிப்பதை. அடுத்து அவள் சொன்னது என்னைத் தூக்கி வாரிப்போட வைத்தது.

"மிஸ் அந்தப் பையன் பெரிய ரௌடி. அவுங்க அம்மா, அப்பா எவ்வளவோ சொல்லிப் பார்த்துவிட்டார்கள். அதுக்கு அவள் சொல்லுகிறாள் "எனக்குத் தெரியும். நான் கல்யாணம் பண்ணி அவனை திருத்தப் போகிறேன். புதிய பாதையில் எவ்வளவு பெரிய ரௌடியாக இருந்த பார்த்திபன் திருந்தலையா? பாட்சாவில் ரஜினி எப்படிப்பட்ட ரௌடி, அவர் எவ்வளவு நல்லவர் என்று!

அரை முழத்தில் மேலே ஒரு துண்டும், பாண்டீஸ் தெரியும் படி அரை அங்குலத்தில் ஒரு ஆடையும் போட்டு ஆடி முடிக்கும் நடிகைகள் காரில் ஏறி ஏகப்பட்ட செக்யூரிட்டிகளுடன் பறந்து விடுகிறார்கள். ஆனால் இவர்களைப் பார்க்கும் குடிகாரர்களிடமும், போதை மருந்துக்கு அடிமையானவர்களிடமும் - பாதுகாப்பில்லாமல் வயல்வெளியிலும், ஆற்றுப் படுகைகளின் வழியாகவும். தனியாக பள்ளிக்கு வரும் மாணவிகள் அகப்பட்டால் என்ன ஆகும்? ஆசிரியையான எனக்கு மகா கவலையாக இருக்கிறது.

— ஐவி தியாகராஜன்



ஆரோக்கியமான திரைப்படம்



அண்மையில் ஓர் ஆர்த்தோ நிபுணரைப் பார்க்க வேண்டி இருந்தது. பிற்பகல் 3.30க்குச் சென்று எண்ணைக் குறித்துகூட, அவரிடம் கன்சல்ட் செய்யப் போகும்போது, மணி ஆறரைக்கு மேலாகிவிட்டது.

காத்திருக்கும் போது யாரோ டீ.வி.யைக் கொண்டு வைத்தார்கள் - நோயாளிகள் இருக்கிற இடத்தின் ஓரமாக. பொழுது போக்குக்காக, ஏதோ சினிமாப் படம் என்று நினைத்தால் இனிமையான ஆச்சரியம். 'ஆரோக்கிய விளக்கப் படம்'.. எதைப் பற்றித் தெரியுமோ? இன்று, குறிப்பிட்ட வயசுக்கு மேலுள்ள பெண்மணிகளைப் பாதிக்கும் 'ஆஸ்டியோ போராசிஸ்' பற்றி! வியாதியின் தன்மை, எடுக்க வேண்டிய முன் எச்சரிக்கைகள், உணவுக் கட்டுப்பாடு போன்ற பல அம்சங்கள் கேள்வி பதில் பாணியில் திரையில் ஒளிபரப்பப்பட்டது.

தவிரவும் வீட்டில் நேரும் சிறுசிறு 'விபத்துக்கான காரணங்கள் பாதுகாப்பு முறை களையும் படம் காட்டி பாண்டேஜ்' குறிக்கப்பட்டு விளக்கியது மிகப் பயனுள்ளதாக இருந்தது. குறுகலான மாடிப் படிக்கட்டுகள். தரைக் கம்பளம் மடிந்திருப்பது, வழவழப்பான குளியலறை, தரையில் தொலைபேசி அல்லது பிற ஒயர்கள் நீண்டிருப்பது - இவை அவசியம் தவிர்க்கப்பட வேண்டியவை என்பதை வலியுறுத்தினார்கள். உண்மைகள். இவைகளால் ஏற்படும் 'சிறு பிளவு' ஓரிரண்டு மாசத்துக்கு மேல் கூட ஒருவரைக் கட்டிப் போட்டு விடுகிறதே?

அன்றைக்குக் காத்துக் கிடந்த அலுப்பும் தெரியவில்லை. பயனுள்ள படத்தைக் கண்ட திருப்தியும்கூட!

வாழ்க அந்த ஆர்த்தோ டாக்டர். பிற நிபுணர்களும், தங்களது சிறப்பு நோய பற்றி இத்தகைய முயற்சிகளைக் கடைப் பிடிக்கலாமே?

- ஈஸ்வர்குமார்

'அழகி'யாக

நாம் அழகாய் இருந்தால் உள்ளத்தில் மகிழ்ச்சி பொங்கும் தன்னம்பிக்கை ஏற்படும். பொதுவாக எப்படிப்பட்டவரையும் 'மேக்-அப்'பினால் அழகாய் காண்பித்துவிடலாம். மொத்தத்தில் 'உச்சி முதல் உள்ளங்கால்'வரை இன்றைய நவீன அழகுக் கலை உத்திகளினால் அழகை மிளிரச் செய்யலாம்.

இவற்றையெல்லாம் ஒருங்கிணைத்து 'தி விசிபிள் டிபரன்ஸ் ஸ்கூல் ஆஃப் காஸ்மடாலஜி ப்யூட்டி க்ளினிக்' ப்ரத்யேகமாக பெண்களுக்கு பலவித நவீன அழகுக் கலை சிகிச்சைகளை சிறந்த முறையில் அளித்து வரு கிறது. உலகில் தலைசிறந்த நிபுணர்களைக் கொண்டு அழகுக் கலை பயிற்சிகளை 'கம்ப்யூட்டர் கிராபிக்ஸ்' மூலம் கொடுக்கிறது.

மேலும் இன்றைய இளம் பெண்களின் தலையாய ப்ரச்னையான இளநரை, பொடுகுத் தொல்லை, முகப்பரு, கரும்புள்ளிகள், முடிகொட்டுதல், அதிக உடல் எடை போன்றவற்றிற்கு ஆயுர் வேதிக் சிகிச்சை முறையில் சிறந்த பலன்களை இங்கு காண முடியும். வயதானவர்களுக்கு Anti-aging சிகிச்சைகள் மற்றும் அனைத்துப் ப்ரச்னைகளுக்கும் எளிய முறையில் தீர்வு காணலாம்.

கூடுதலாக இண்டர்நேஷனல் தரத்துடன் அளிக்கப்படும் ஷெஹனல் முத்து சிகிச்சை, விதவிதமான கம்ப்யூட்டர் ஹேர் ஸ்டைல், வலியில்லாமல் வேண்டாத முடி நீக்கம், புதுப்புது மெஹந்தி டிசைன்ஸ், அழகழகான நிறங்களில் ஹேர் கலரிங், மணப் பெண் அலங்காரம் என்று புது வகையான அழகுக் கலைகளை தென்னிந்திய அழகு & சிகை அலங்காரர்கள் அமைப்பின் தலைவர் வசுந்தரா அளித்து வருகிறார்.

இவர் தரும் ஆயுர் வேதிக், ஆரோமா தெரபி ஆயில் சிகிச்சை சிறந்த பலன்களைத் தருகிறது.

இங்கு புகழ்பெற்ற சிகை அலங்காரம், முக அலங்காரம், ஸ்டுடியோ மேக்-அப் 'சூப்பர் ஸானிக்' 24 கே கோல்டு, சில்வர், Whitening Facial, Dead-sea Facial, யோகா, தியானம் இயற்கை மூலிகை அழகு சாதனங்கள் தயாரித்தல் ஆகி பலவை கற்றுத் தரப்படுகிறது. மேலும் வயதானவர்களுக்கு Matrigel - Collagen Treatment கரும்புள்ளிகளை அகற்ற Bilberry, Alginate சிகிச்சைகள் மற்றும் Colour improvement மிக சிறந்த முறையில் இங்கு சிகிச்சை அளிக்கப்படுகிறது.

விவரங்களுக்குத் தொடர்பு கொள்க.

Week Days : 10 a.m. - 6 p.m. Sundays : 11 a.m. - 3 p.m.

தி விசிபிள் டிஃப்பரென்ஸ்

(ரெஜிஸ்டர்டு) ஸ்கூல் ஆஃப் காஸ்மடாலஜி & ப்யூட்டி கிளினிக்,
5, பாலாஜி அவின்யு முதல் தெரு, வள்ளுவர் கோட்டம் அருகில், தி. நகர், சென்னை - 17.
போன் : 8254079, 8238815

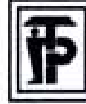
எமது புதிய கிளை :
227, (புதிய எண்.340) அவ்வை சண்முகம் சாலை, கோபாலபுரம், சென்னை - 86. போன் : 8239600

e-mail : vasundhra@eth.net www.vasundhra.com

- ADVT -

PILGRIM & PICNIC

PACKAGE TOURS TO NORTH INDIA, KERALA, KARNATAKA, MYSORE ETC.



Panicker's Travel (Regd).

(Leading Tour Operators in India)
Recognized by Govt. of India
Ministry. of Tourism
No.22, IInd Floor, "Prince Plaza",
46 Pantheon Road, Egmore,
Chennai-600 008. Ph: 8553010 / 4921 / 2028.
Fax:044-8551123.
Email:Panickerschennai@vsnl.net.
Visit us at www.panickerstravel.com

DELHI & NEW DELHI (A/C & NON A/C)
Daily 8.30am to 5.30 pm & 9.00 am to 6.00pm

TAJ MAHAL - AGRA - MATHURA
Daily Dep 6.00am Return Same Day 10.pm.
No service on Friday.

TAJ MAHAL - AGRA - FATEHPUR SIKRI
Dep 6.00am every Sunday / Monday
Return same day

HARIDWAR - RISHIKESH - LAXMAN JHOOLA
Dep daily 9.00pm Return next day 8.00pm

MUSSOORIE - HARIDWAR - RISHIKESH
Dep 9.00pm Tuesday & Friday Return
Thursday & Sunday 9.00pm

JAIPUR - AMBER FORT
Dep 9.00pm every Wednesday & Saturday Return
next day 9.00pm.

JAIPUR - FATHEPUR SIKRI - AGRA - TAJMAHAL
Dep 9.00pm every Monday & Friday Return
Wednesday &Sunday 10.00pm

SIMLA - CHANDIGARH - KURUKSHETRA
Dep 9.00pm every Monday & Thursday Return
Thursday & Sunday 9.00pm

MANALI - KULLU - SIMLA - ROHTANGPASS
Dep 6.00pm every Friday Return Thursday 8.00pm

KULLU - MANIKARAN - MANALI-DALHOUSIE - VAISHNODEVI - KATRA - AMRITSAR
Dep 6.00am every Monday
Return next Monday 5.00am

*** SHRI BADRINATH - KEDARNATH HARIDWAR - RISHIKESH - RUDRAPRAYAG - JOSHIMATH**
Dep 9.00pm every Monday & Friday
Return next Monday & Friday 5.00am

*** CHARDAM YATRA 12 DAYS GANGOTRI - YAMUNOTRI - BADRI - KEDARNATH**
Dep 9.00pm every Second Friday.

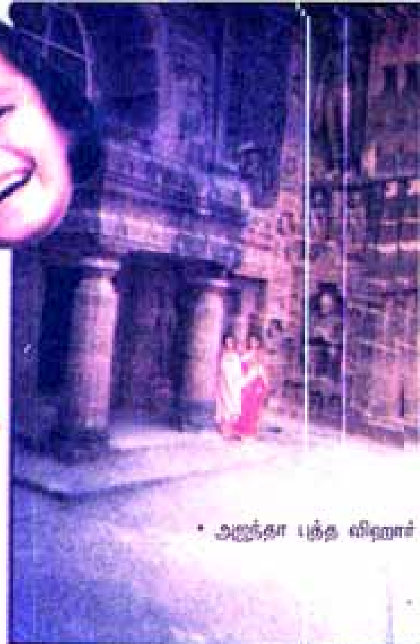
**Welcome to Delhi and Stay at
Panicker's Guest House
5/22, wea, Karolbagh**

H.O.Gurudwara Road, Karol Bagh. N.Delhi-5
Ph:5723125 / 3395 / 7749 / 5786074.
Email:panickers@vsnl.net.
Bangalore Ph: 080-2257787, Secunderabad
Ph:040-6219172
Kochi Ph: 0484-397075, Alappuzha Ph:0477-272190



மகாராஷ்டிராவில் எழில் கொஞ்சும் சுற்றுலா தலங்களும், இயற்கை அழகு நிறைந்த மலைவாசஸ்தலங்களும் ஏராளம். அவற்றிற்கெல்லாம் சிகரமாய் விளங்குவது உலகப் புகழ்பெற்ற அஜந்தா ஓவியங்களும், எல்லோரா சிற்பங்களும். இவை நம் வாழ்நாளில்

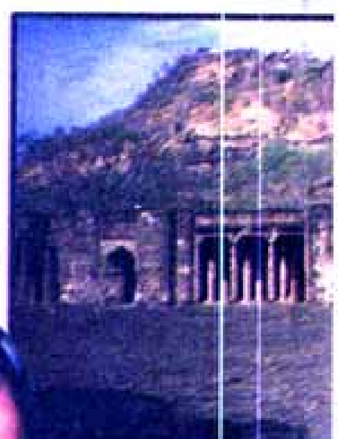
அழகின் சிகரம்



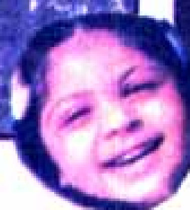
• அஜந்தா புத்த விஹார்



• அஜந்தா புத்தர் சிலை



• பாரதமாதா ஆலயம் தௌலதாபாத்



ஒருமுறையேனும் கண்டுகளிக்க வேண்டிய இடங்கள்.

இச் சுற்றுலாத் தலங்கள் அமைந்திருப்பது மகாராஷ்டிராவின் பெரிய, முக்கிய மாவட்டமாகிய ஔரங்காபாத்திற்கு வெகு அருகில். ஔரங்கபாத் என்றதும் நமக்கு முகலாய மன்னர் ஔரங்கசீப்பின் நினைவு வருகிறதில்லையா? ஆம். கி.பி. 1659 முதல் 1707 வரை ஆட்சி செய்த புகழ் பெற்ற முகலாய மன்னர்களின் வரிசையில் கடைசியாக ஆட்சி செய்த ஔரங்கசீப்பின் பெயரால் உருவானதே இந் நகரம்.

அஜந்தா, எல்லோரா தவிர இங்கு அமைந்துள்ள தௌலதாபாத் கோட்டை, பீபீ கா முக்பாரா, குல்தாபாத், கிறுஷ்னேஸ்வர் ஆலயம் ஆகியவையும் பார்க்க வேண்டிய மிக முக்கியமான இடங்கள்.

ஔரங்காபாத்திலிருந்து 104 கி.மீ. தூரத்தில் அமைந்துள்ள அஜந்தா ஓவியங்களும், சிற்பங்களும் பெரும்பாலும் புத்தமதத்தைத் தழுவியே உள்ளன.

ஏழாம் நூற்றாண்டில், உருவாக்கப்பட்ட இந்த அழகுப் பெட்டகம் பல்லாயிரம் வருடங்கள் யாராலும் கண்டுபிடிக்கப்படாமல் காடுகள் அடர்ந்த மேற்குத் தொடர்ச்சி மலைச் சரிவுகளில் புதைந்து கிடந்துள்ளன. கிட்டத்தட்ட அழியும் நிலையில் 1819ம் வருடம் இவை அதிர்ஷ்டவசமாகக் கண்டுபிடிக்கப்பட்டன.

250 அடி உயரமுள்ள வழுவழுப்பான சரிவான பாறைகளில் செதுக்கி உருவாக்கப்பட்ட சிலைகளும், வண்ண ஓவியங்களும் நம்மை பிரமிக்க வைக்கின்றன. இடையில் ஓடும் ஆற்றைச் சுற்றி அரை வட்டமாக அமைந்துள்ள சரிவான பாறைகளுக்கு ஓரிடத்தில் படிகள் அமைக்கப்

பட்டுள்ளன. அவற்றின் வழியாகவே அவர்கள் ஏறி வந்து இவற்றை உருவாக்கியிருக்க வேண்டும். எந்த வசதியுமில்லாத அந்நாளில்... அடே யப்பா! என்ன கலையார்வம்? எத்தனை மன வலிமை? எப்படிப்பட்ட அருமையான, கடினமான முயற்சி? இங்குள்ள 30 குகைகளில், சில முற்றுப் பெறாமல் உள்ளன. இன்னும் அவர்கள் என்னவெல்லாம் செதுக்க எண்ணியிருந்தனரோ? இவற்றில் 16 குகைகளில் வண்ண ஓவியங்களும், மற்றவற்றில் சிற்ப வேலைப்பாடுகளும் நம் கண்களுக்கு அரிய விருந்து.



இவற்றில் சைத்ய அறை எனப்படும் பிரார்த்தனைக்கூடங்களும், விஹாரம் எனப்படும் புத்தபிட்சுக்கள் தங்குமிடங்களும் உள்ளன. இங்குள்ள ஓவியங்கள் களிமண், சாணம், தவிடு, சுண்ணாம்பு இவற்றைக் கொண்டு, பாறைகள் மென்மையாக்கப்பட்டு, பின் இயற்கை வண்ணங்களின் சேர்க்கையால் தீட்டப் பட்டுள்ளன. இத்தனை ஆண்டுகளுக்குப் பின்னும் ஓரளவு பளிச்சிடும் இந்த ஓவியங்கள் தீட்டிய புதிதில் எப்படி கண்களைப் பறித்திருக்குமோ?

இங்குள்ள சிலைகள் பெரும்பாலும் புத்தரின் மாறுபட்ட தோற்றங்களையும், அவரது வாழ்க்கை வரலாற்று நிகழ்ச்சிகளையும் காட்டுபவையாய் அமைந்துள்ளன.

• பீபீ கா முக்பாரா, ஔரங்காபாத்









• தௌலதாபாத் கோட்டை அகழியும், மேலே உள்ள கோட்டையும்

அஜந்தா!

பெண்களின் அழகு, அவர்கள் உடலின் வளைவுகள், உயிர்த்துடிப்புள்ள கண்கள், ஆபரண அலங்காரங்கள் கண்டவரைக் கட்டி இழுக்கின்றன. புத்தரின் தெய்வீகத் தோற்றத்தையும் அதே நேரம் பெண்களின் உடலழகையும் ஒரே நேரத்தில் உருவாக்கிய பிட்சுக்களின் மனநிலை வேடிக்கையாக உள்ளது!

பாதி கண்களை மூடிய தியான நிலையில், கையில் மலருடன் காட்சி தரும் புத்தரின் பத்மபாணி உருவமே, அஜந்தா ஓவியம் என்றதும் நம் நினைவிற்கு வரும்



உலகப் புகழ்பெற்ற பிரபல ஓவியம். பௌத்த மதத்தின் ஹீனயானம், மஹாயானம் என்ற இரு பிரிவுகளை ஆதாரமாகக் கொண்டு வரையப் பட்டுள்ள ஒவ்வொரு சித்திரமும் ஒரு கதையைச் சொல்லி நம்மை அந்த நூற்றாண்டுக்கே அழைத்துச் செல்கிறது.

குகைளிலுள்ள சுவர்ச் சித்திரங்களும், சிறபங்களும் மிக உயர்ந்த வேலைப்பாடுகளைக் கொண்டவை. குரங்குகள், யானைகள், மயில்கள் இவற்றின் களியாட்டங்கள் காணும் நம் மனதையும் மகிழச் செய்கின்றன.

ஔரங்காபாத்திலிருந்து 28 கி.மீ. தூரத்தில் அமைந்துள்ள எல்லோரா குகைகளில் பௌத்தம், ஜைனம் மற்றும் இந்துமத சம்பந்தப்பட்ட சிற்பங்கள் மிக அழகாக செதுக்கப்பட்டுள்ளன. இதிலுள்ள 34 குகைகளில், மூன்றில் ஒரு பங்கு குகைகளே பார்க்கத்தக்கவை.

இவற்றில் பௌத்தமத சம்பந்தப்பட்ட சிற்பங்கள் 1 முதல் 12 குகைகளிலும், 13 முதல் 30 வரை இந்துமத சம்பந்தப்பட்ட சிற்பங்களும், 31 முதல் 34 வரை ஜைனம் சிற்பங்களும் உள்ளன. 5, 10, 15, 16, 21, 29, 32 ம் குகைகள் முக்கியமானவை.

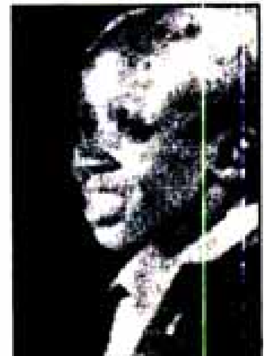
இங்குள்ள இந்துமத சம்பந்தப்பட்ட சிற்பங்களில் சிவ-பார்வதி, சிவதாண்டவம், சாந்தம் பொங்கும் சிவபெருமான், பார்வதியுடன் தாயம் விளையாடும் காட்சி என பல காட்சிகள் தத்ரூபமாக, ரசிக்கத்தக்கனவாக உள்ளன.

பதினாறாம் குகை இங்குள்ளவற்றில் மிக முக்கியமானது. இது துவஜஸ்தம்பத்துடன் கூடிய கைலாச நாதர் ஆலயம். இதில் நடுநாயகமாக சிவலிங்கம், கைலாயத்தில் சிவன் குடி கொண்டிருக்கும் காட்சிகள், ராவணன் கைலாயத்தைத் தூக்க முற்பட, சிவபெருமான் காலை அழுத்தி அவனை கர்வபங்கம் செய்த காட்சிகள் ஆகியவை அழியாத சிற்பங்களாக வடிக்கப்பட்டிருப்பது அற்புதமான காட்சி.

அஜந்தா, எல்லோராவின் அழகில் பிரமித்துள்ள நம்மை மேலும் பிரமிக்க வைக்கிறது பீபீகாமுக்பாரா என்ற ஔரங்கசீப் தனது மனைவி ரபியாவுக்காக கட்டியுள்ள நினைவுக் கட்டடம். ஒரு நிமிடம் தூரத்திலிருந்து பார்க்கும் போது நாம் ஆக்ராவில் தாஜ்மஹாலில் இருக்கிறோமோ என்று தோன்றுகிறது. ஆம்! 1679ம் ஆண்டு பேரரசர் ஔரங்கசீப்பால் தன் தந்தை கட்டிய தாஜ்மஹால் போலவே தன் மனைவிக்காக எழுப்பப்பட்டதே இந்த பீபீகாமுக்பாரா. வெளித் தோற்றம் தாஜ்மஹாலைப் போலக் காணப்பட்டாலும், அதன் அழகு, பளபளப்பு, உள்ளமைப்பு, மற்ற எல்லாவற்றிலும் தாஜ்மஹாலுக்கு ஈடுசொல்ல முடியாது. எனினும் ஔரங்கசீப்பிற்கு தன் மனைவி மீதிருந்த அன்பை வெளிப்படுத்துகிறது.

அடுத்து 'எப்பேர்ப்பட்ட கோட்டை?' என்று நம்மை வியப்பிலாழ்த்தி மூக்கில் விரல் வைக்கச் செய்வது இங்குள்ள தௌலதாபாத் கோட்டை. 12ம் நூற்றாண்டில் இந்து அரசர்களின் ஆட்சியின் போது தேவகிரி என்றழைக்கப்பட்ட இக் கோட்டை யாதவகுல மன்னரான ராஜா பில்லம்ராஜ் என்பவரால் கட்டப்பட்டது. பின் ஆண்ட மொகலாய மன்னர் முகமது-பின்-துக்ளக், டில்லியிலிருந்து தலைநகரை இங்கு மாற்றி 'அதிர்ஷ்ட நகரம்' என்ற பொருளில் 'தௌலதாபாத்' எனப் பெயரிட்டார். இது சரிவராமல் மீண்டும் தலைநகரை டில்லிக்கே மாற்றி மக்களை இன்னல்படுத்திய 'முட்டாள் அரசன்' பற்றி நம் சரித்திரத்தில் படித்துள்ளோம்!

கவலை தரும் ஒரு விஷயம்



1. அதிக அளவில் ஹெச்.ஐ.வி. கிருமியால் தாக்கப்பட்ட மக்கள் எண்ணிக்கையைக் கொண்டு, உலகளவில் இரண்டாவது இடத்தில் உள்ளது இந்தியா!

2. நம் நாட்டில் இக் கிருமியால் தாக்கப்பட்டவர்களில் 89 சதவிகிதத்தினர் 15லிருந்து 45 வயதுக்குட்பட்டவர்களே.

3. இதில் 79 சதவிகிதம் ஆண்களும், 21 சதவிகிதம் பெண்களும் அடக்கம்.

4. 2000-ம் ஆண்டிற்கான எய்ட்ஸ் செலவு மட்டும் பதினொரு பில்லியன் டாலர், அரசிற்கு ஏற்பட்டுள்ளது. (5% of Indias GDP) இது வரும் ஆண்டுகளில் பெருகும்!

தகவல் : AIDS Prevention and Control (APAC) Project, Voluntary Health Services (VHS) Adyar.



சல்லடை தேட சோம்பல். பிளாஸ்டிக் வடிகட்டியில் போட்டு (புதிதாக சல்லடை போலவே வந்துள்ள டீ வடிகட்டி) சலித்தேன். சூப்பராக சலித்தது. அருமையான குட்டி சல்லடை.

- கமலா ஜானகிராமன்.

[redacted]

இக் கோட்டை எதிரிகளின் தாக்குதலைத் தடுக்க ஏதுவாக அமைக்கப்பட்டுள்ளதே இதன் சிறப்பு. அக் காலத்தில் இந்தியா வந்த ஐரோப்பிய யாத்திரிகர்கள் இக் கோட்டை 'மிக பலமான பாதுகாப்பான கோட்டை' என்று புகழ்ந்துள்ளனர்.

பிரமிடு வடிவிலான மலை மேல் காட்சியளிக்கும் கோட்டையில் நுழைவாயிலுக்கு அருகில் 150 தூண்களால் தாங்கப்படும் பாரத மாதா ஆலயம் உள்ளது. அதனை அடுத்து சந்த்மினார், சீனி மஹால் ஆகிய கட்டடங்களைத் தாண்டி 40 அடி ஆழமுள்ள அகழி கோட்டைக்குப் பாதுகாப்பாக உள்ளது. அதில் இழுவைப் பாலம் இருந்ததாம். இதனைத் தாண்டிச் சென்றால் காணப்படும் கோட்டையின் உயரம் 600 அடிகள். இதிலுள்ள சிறப்பான அமைப்பு என்னவெனில், கோட்டைக்கு நேரடியாக மலை வழியே ஏறிச் செல்ல முடியாது. சுரங்கப் பாதையின் வழியாகவே செல்ல வேண்டும். செங்குத்தான, குறுகலான படிகள் மிகவும் இருட்டாக இருப்பதால் கையில் டார்ச்சுடன் செல்வது நல்லது. பாறைகளில் ஒழுங்கின்றி செதுக்கப்பட்ட படிகளில் ஏறிச் செல்வது சற்று கடினமே. மிகவும் கவனமாகச் செல்ல வேண்டும்.

அக் காலத்தில் எதிரிகள் கோட்டைக்குள் நுழையாமலிருக்க, இச் சுரங்கத்தின் வெளிவாயிலில் இரும்பும், கரியும் கலந்த ஒருவகைக் கலவையைத் திணித்து, நெருப்பு பற்றவைத்து விடுவார்கள். அக் கலவை உருகி வழியை அடைத்துக் கொள்ளும். அச் சுரங்கப் பாதையின் நீளம் 150 அடி. மேலே சென்றால் கோட்டை இடிந்து மிகவும் சிதிலமான நிலையில் உள்ளது. கோட்டையின் உச்சியில் ஒரு பீரங்கி வைக்கப்பட்டுள்ளது. அங்கிருந்து ஔரங்காபாத் நகரின் முழு அழகும் கண்டு களிக்கலாம். கோட்டையின் அழகும், அமைப்பும் பிரமிக்க வைக்கிறது. நேரில் சென்று பார்த்து அனுபவித்தாலே உணர முடியும்.

இக் கோட்டையிலிருந்து சில மைல் தூரத்திலுள்ள 'குல்தாபாத்'தில் ஔரங்கசீப்பின் சமாதி உள்ளது. ஒரு காலத்தில் வலிமையும், வீரமும், செல்வமும் கொண்டு மாமன்னனாக ஆட்சி செய்த ஔரங்கசீப் தன் சமாதி மிக மிக எளிமையாக இருக்க வேண்டுமென்றும், தானே தன் கையால் தைத்த துணித் தொப்பிகளை விற்று அதில் கிடைத்த பணத்தில் ஒரு ஏழையின் சமாதியைப் போன்று உருவாக்க வேண்டும் என்றும் விருப்பம் தெரிவித்திருந்தார். அதைப் போன்றே மிக அமைதியாகவும், எளிமையாகவும் காட்சி தருகிறது அவரது சமாதி.

எல்லோராவுக்கு அருகிலுள்ள கிரஷ்னேஷ்வர் ஆலயம், பன்னிரண்டு ஜோதிர்லிங்க ஆலயங்களுள் ஒன்று. ஏழாம் நூற்றாண்டில் ராணி அகல்யா பாய் மற்றும் அவர் மாமியார் கௌதம் பாய் ஆகியோரால் கட்டப்பட்டது. இதன் அருகிலுள்ள 'லக்ஷ விநாயகர்' ஆலயம், மகாராஷ்டிராவின் மிக முக்கிய 27 விநாயகத் தலங்களுள் ஒன்று.

ஔரங்காபாத்தில் ஹிம்ரு' என்ற முறையில் பருத்தியும், பட்டும் இணைத்து பலதரப்பட்ட வண்ணங்களிலும், டிசைன்களிலும் நெய்யப்படும் சால்வைகளும், ரவிக்கைத் துணிகளும் மிகப் பிரசித்தமானவை. அழகின் சிகரமான அஜந்தாவும், எழிலின் எல்லையான எல்லோராவும் கண்டிப்பாக ஒருமுறை காண வேண்டிய இடங்கள்!

சில குறிப்புகள் :

அஜந்தா, எல்லோரா மலைகளில் ஏறிச் செல்வது வயதானவர்கள், சிறு குழந்தைகளுக்கு சற்று கடினம்.

• அநேகமாக கோடை விடுமுறைகளில்தான் நாம் செல்லுவோம். அதனால் நிறைய தண்ணீர் எடுத்துச் செல்ல வேண்டியது அவசியம். வெயில் தகித்து விடும்.

• செல்லுமுன் ஒரு புத்தகம் (அஜந்தா எல்லோரா பற்றிய விபரம்) வாங்கிக் கொண்டால், ஓவியம், மற்றும் சிற்பங்களை ரசிக்க உதவியாக இருக்கும்.

• தங்குவதற்கு நிறைய ஹோட்டல்களும், சுற்றிப் பார்க்க மகாராஷ்டிரா அரசின் சுற்றுலா பேருந்துகளும் நிறைய உள்ளன.

• செப்டெம்பர் முதல் ஏப்ரல் வரை நல்ல சீஸன். அச் சமயம் வெயில் அதிகம் இருக்காது.

— ராதா பாலு

குழந்தை 4

இந்த மாதம் 'இம்யூனைசேஷன்' என்கிற நோய் தடுப்பு பற்றி விரிவாகப் பேசி விடுகிறேன்.

குழந்தைகளை பல்வேறு கொடிய நோய்களிலிருந்து காப்பதற்கு இன்று உலகம் முழுக்க இந்த இம்யூனைசேஷன் கடைபிடிக்கப்படுகிறது. அலட்சியமாக குழந்தை பெற்றுத் தள்ளுகிற இந்தியாவில் கூட எந்தப் பெற்றோரும் இந்தத் தடுப்பு ஊசிகளைப் போடாமல் அலட்சியப்படுத்துவதில்லை என்று நினைக்கிறேன். அந்த அளவிற்குத் தாய்மார்கள் பேராதரவு காட்டுகிறார்கள்.

ஒரு சின்ன ஊசிதான். குறிப்பிட்ட நேரத்திற்கு. குறிப்பிட்ட மாதத்திற்கு. அது எந்தெந்த நோய்களை முற்றிலும் வராமல் தடுத்து விடுமோ, அத்தனையும் தடுத்து நம் குழந்தைகள் பூங்காக்களில் மண் அள்ளி வீசி விளையாட உதவுகிறது. வாழ்நாள் முழுக்க அவர்கள் அந் நோய் வராமல், ஆரோக்கிய குறைவின்றி வாழ உத்திரவாதமளிக்கிறது.

நீங்கள் பரபரப்பாக தற்சமயம் ஹெபடைடிஸ் வாக்சினை உங்கள் குழந்தைகளுக்குப் போட்டிருப்பீர்கள். அது பற்றியும் சொல்கிறேன். அதற்கு முன் பொதுவாக என்னென்ன வாக்ஸின்கள் குழந்தைகளுக்குத் தரப்படுகிறது? அவை பற்றிய விவரம் என்ன?



குழந்தை பிறந்து வீட்டிற்கு வந்தவுடன் ஹாண்ட்பாகில் சின்ன அட்டை வைத்துக் கொண்டு மறக்காமல் தேதி குறித்து குழந்தையை அணைத்துக் கொண்டு போய் தடுப்பு ஊசிகள் போடுவது சரிதான். ஆனால் அது பற்றி சற்றேனும் விவரம் நாம் அறிய வேண்டாமா? கவனியுங்கள்.

என்ன செய்யும் இந்த வாக்

சின் என்கிற தடுப்பு ஊசிகள்? எந்த நோயை எதிர்க்க தரப் படுகிறதோ அந் நோய் வராமல் தடுக்கும் என்று ஒரு சுலப வார்த்தையில் சொல்லி விடலாம். ஆனால் எப்படி?

இந்த வாக்சின்கள் இரண்டு முறைகளில் வேலை செய்கின்றன. அதை ஒரே வாசிப்பில் உங்களால் புரிந்து கொள்ள முடியும். பாருங்கள். ஒரு நோயை உருவாக்க கிருமி தேவை. இந்தக் கிருமி நம் உடலில் நுழைந்தவுடன், நம் உடல் அதற்கு எதிராகப் போராட ஒரு போலீஸ்காரரை உருவாக்குகிறது. அந்த போலீஸ்காரர் நம் உடலில் தேவையில்லாமல் நுழைந்த அந்தக் கிருமியை எதிர்த்துப் போராடி சாகடித்து விடுகிறார்.



அப்படி சாகடித்து விட்டால் அந் நோய் நமக்கு வருவதில்லை. அல்லது அந்தப் போராட்டத்தில் போலீஸ்காரர் செத்துப் போனால் கிருமியை எதிர்த்துப் போராட நம் உடலில் ஆள் இல்லை. அதன் ராஜ்ஜியம்தான். பிறகென்ன? அந் நோய் நம் உடல் முழுக்க பரவி நம்மை மொத்தமாக சாகடித்து விடுகிறது.

இந்தக் கிருமியைத்தான் மருத்துவ பாஷையில் ஆன்டிஜன் (Antigen) என்கிறார்கள். இதை எதிர்த்து நம் உடல் உருவாக்குகிற போலீஸ்காரரை மருத்துவர்கள் ஆன்டிபாடி (Antibody) என்கிறார்கள்.

மேலே சொன்ன சின்ன செய்தியை ஞாபகத்தில் வைத்துக் கொண்டு இப்போது வாக்ஸின் செயல்படும் விதம் பற்றி நான் சொல்வதைக் கவனியுங்கள். இனி உங்கள் வாழ்நாளில் நீங்கள் இதை மறக்க மாட்டீர்கள். இரண்டே இரண்டு வழி தான்.



முதல் வழி. ஒரு நோயை உருவாக்குகிற கிருமியை எடுத்து ஒரு பரிசோதனைக் கூடத்தில் செய்ய முடியும். அதைத் திருப்பித் திருப்பித் தாக்கி, ஒரு வழி செய்தால் அதன் விஷத்தன்மை மெல்ல மெல்ல குறைந்து விடும். இப்படி விஷத்தன்மை குறைந்த கிருமியை ஆன்டிஜனை நம் உடலில் செலுத்தினால் போதும். என்ன ஆகும்? ரொம்ப சிம்பிள்.

நம் உடலுக்கு பரிசோதனைக் கூடத்தில் இந்தக் கிருமியை சாக அடித்து விட்டார்கள் என்றெல்லாம் தெரியாது. ஒரு கிருமி வந்து விட்டது என்று பயந்து உடனே பத்துப் பதினைந்து போலீஸ்காரர்களை - ஆன்டிபாடிகளை தாக்குதலுக்கு உருவாக்கி அனுப்பும். அந்தப் போலீஸ்காரர்கள் பாய்ந்து செத்துப் போன கிருமியை ஒரேயடியாக ஒழித்து விடுவார்கள்.

இப்போது அந்தக் கிருமிக்கான போலீஸ்காரர்கள் எப்போதும் தயார் நிலையில் இருப்பார்கள். இரண்டாவது அந்தக் கிருமி வந்தால் அதனைத் தாக்க முடியும் என்ற நம்பிக்கையும் வந்து விட்டது. வாழ்நாளில் அந்தக் கிருமி தப்பித் தவறி நம் உடலில் வந்தாலும், பயிற்சி பெற்ற அந்தப் போலீஸ்கார ஆன்டிபாடிகள் அதனைத் தாக்கி அழிப்பார்கள். அவ்வளவுதான். மேற்சொன்ன வழியில்தான் சில தடுப்பு ஊசிகள் செயல்படுகின்றன. இம்முறையை மருத்துவ உலகம் Active Immunisation என்கிறது.

இரண்டாவது முறை அதைவிடச் சுலபமானது. எதற்கு கிருமிகளை சாகடித்து உடலில்

டாக்டர் வஸந்த் செந்தில்

விட்டு, பிறகு போலீஸ்காரர்களை உருவாக்கி அப்புறம் போராட வைப்பது? நேரடியாக போலீஸ்காரர்களை உருவாக்கி உடலுக்குள் அனுப்பி வைத்தால் இன்னும் சுலபம் இல்லையா? அப்படித்தான் இரண்டாவது முறை. ஆன்டிபாடி என்கிற போலீஸ்காரர்களை உருவாக்கி நேரடியாக உடலுக்கு அனுப்பி வைத்தால், அவர்கள் எந்த நேரமும் தயாராகக் கிருமிகளை எதிர்க்கக் காத்திருப்பார்கள். இதுதான் வேறு சில வாக்ஸின்களின் செயல் முறை.



சரி. இப்போது தடுப்பு ஊசிகள் பற்றிப் பார்ப்போம். முதலில் ஒரு அட்டவணை கொடுத்து விடுகிறேன். குழந்தை பெற்ற தாய்மார்கள் குலதெய்வத்தை வேண்டும் போது கூடவே இந்த அட்டவணையும் மறக்காமல் இருக்க வேண்டுவது நல்லது.

வயது		தடுப்பு ஊசி
0-2 வாரத்தில்	—	பி.ஸி.ஜி. (BCG) + போலியோ சொட்டு மருந்து
6-8 வாரத்தில்	—	DTP (கக்குவான், ஜன்னி, தொண்டை அழற்சி நோய்) + OPV
12-14 வாரத்தில்	—	DTP + OPV
18-20 வாரத்தில்	—	DTP + OPV
8-9 மாதத்தில்	—	Measles (மீஸில்ஸ்) (தட்டம்மை) + OPV
15-18 மாதத்தில்	—	MMR (தட்டம்மை + புட்டாலம்மை + ருபல்லா)
18-24 மாதத்தில்	—	DTP + OPV
4-6 வருடத்தில்	—	DTP + OPV
10 வருடத்தில்	—	TT
16 வருடத்தில்	—	TT

இதில் இப்போது கூடவே டைபாய்டு காய்ச்சலுக்கு மூன்று வயதில் தடுப்பு ஊசி போடப்படுகிறது. இது இன்னும் கட்டாயமாக்கப்படவில்லை. விருப்பப்பட்டவர்கள் குழந்தைகளுக்குப் போட்டுக் கொள்கிறார்கள். சிலர் "எதுக்கு எல்லாத்துக்கும் ஊசி? வந்தா பாத்துக்கலாம்.." என்று பேசி அந்தக் காசில் சினிமா பார்க்கிறார்கள்.

மேற்சொன்ன தடுப்பு ஊசி அட்டவணைகளில் தற்போது கட்டாயமாக இணைக்கப்பட்டிருப்பது மஞ்சள் காமாலை நோய்க்கு எதிரான ஹெபடைடிஸ்-பி வாக்ஸின். அரசாங்கங்களும் தனியார் மருத்துவமனைகளும் பெரிய அளவில் குரல் கொடுத்த, இந்த நோய்க்கு எதிரான தடுப்பு இன்றைக்கு தமிழகத்தில் அற்புதமாக நடந்து கொண்டிருக்கிறது. உங்களில் யாராவது ஹெபடைடிஸ்-பி வாக்ஸினை குழந்தைகளுக்குப் போடாமல் இருந்தால் தயங்காமல் உடனே அருகில் உள்ள மருத்துவரை அணுகி பயன் பெறுங்கள். இந்த வாக்ஸின் இப்போது கொடுக்கப்படுகிற நேரத்தைத் தெரிந்து கொள்ளுங்கள். குழந்தை பிறந்த மாதம், ஒரு மாதம், அதன் பிறகு ஆறு மாதம் ஆன பிறகு என்று மூன்று நிலைகளில் ஹெபடைடிஸ் வாக்ஸின் கொடுக்கப்படுகிறது.

மேலே சொன்ன தடுப்பு ஊசி அட்டவணை இந்தியக் குழந்தைநல அரசாங்கப் பிரிவால் சொல்லப்படுவது. சில மருத்துவர்கள் இதை மாற்றிப் பயன்படுத்துகிறார்கள். அது தவறு அல்ல. உங்கள் குழந்தையின் உடல் நலத்தை நேரடியாகக் கவனித்து சிலவற்றை எப்போது கொடுக்கலாம், சிலவற்றை எப்போது கொடுக்க வேண்டாம் என்று அவர் தீர்மானிக்கிறார். அவ்வளவுதான்.

சரி. இந்தத் தடுப்பு ஊசிகள் கொடுக்கப்படுவதற்கு முன் ஏதேனும் கவனிக்க வேண்டுமா என்றால் நிச்சயமாக கவனிக்க வேண்டும். அவற்றைக் கவனியுங்கள்.

1. தடுப்பு ஊசி போடப்படுகிற நாளில் உங்கள் குழந்தை நிச்சயமாக நல்ல உடல் நலத்தோடு இருக்கிறானா என்பதை உறுதி செய்து கொள்ளுங்கள்.

2. இரண்டு தடுப்பு ஊசிகள் ஒன்றோடு ஒன்று சேர்த்துப் போடுவதால் எந்தக் கெடுதலும் வராது.

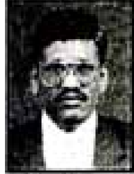
3. குழந்தைக்குக் காய்ச்சல் இல்லாமல் இருக்கிறதா என்று பார்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

4. இரண்டு தடுப்பு ஊசிகளுக்கு மத்தியில் குறைந்தது ஒரு மாதம் இடைவெளி தேவை.

5. எந்தத் தடுப்பு ஊசி போடும் போதும் குறைந்தபட்சமாக சில குழந்தைகளுக்குக் காய்ச்சல் போல வரலாம். அதற்காகப் பயப்பட வேண்டியதில்லை. அதே நேரத்தில் வலிப்பு அல்லது குழந்தை மயக்கமாதல் போன்ற நிலை ஏற்பட்டால் உடனே மருத்துவமனைக்குக் குழந்தையை அழைத்துச் செல்ல வேண்டும்



புற்று நோய்க்கு தெய்வீக இயற்கை மூலிகை மருத்துவம்

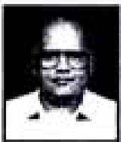


ம் உடலில் உள்ள ஒவ்வொரு செல்களும் வளருகின்றன. ஒவ்வொரு நிமிடமும் பழைய செல்கள் அழிந்து புதிய செல்கள் .ருவாகி கொண்டே இருக்கின்றன. இதற்கு இயற்கையாகவே ஒரு கட்டுப்பாடு உள்ளது. ஆனால் சில செல்கள் கட்டுப்பாடின்றி .டலில் எந்த இடத்திலும் பல்கிப் பெருக வளர ஆரம்பிக்கும். கட்டுப்பாடு இல்லாமல் வளர்ச்சியடையும் செல்கள் ஒரு ட்டியாக மாறுகிறது. இதைத்தான் புற்றுநோய் என்கிறோம். எல்லா ரக புற்று நோய்களுக்கும் சில வகை பழக்க வழக்கங்களே ாரணமாக இருக்கின்றன. புகையிலை போடுவதால் வாயில் புற்று நோய், சிகரெட் பிடித்தல் காரணமாக நுரையீரல், தொண்டை, உணவுக் குழாய், மூத்திரைப் பையில் புற்று நோய், பொடி போடுவதால், மூக்கில் புற்று நோய், மது அருந்துவதால்காமாலை வந்தால் கல்லீரல், இரைப்பையில் புற்று நோய் அதிக குழந்தைகளை பெறுதல், பல ஆண்களுடன் தொடர்பு கொள்ளுதல் ஆகியவற்றை கர்ப்பப்பை புற்று நோய், ஏற்படுகின்றது. மேலும் நாம் உண்ணும் உணவு வகைகள் தயாரிப்பில் நிலங்களில் அதிகமாக இரசாயன உரங்கள், மருந்துகள் சேர்ப்பதாலும், சுகாதாரமற்ற சுற்றுபுற சூழ்நிலைகளாலும், அவ்வப்போது நாம் உபயோகிக்கும் இரசாயன மாத்திரைகளாலும் அதிகமான கோபம், பயம், மன உளச்சல், பரபரப்பு அடிக்கடி உணர்ச்சி வசப்படுதல் போன்றவற்றின் காரணமாக தோன்றும் நரம்புத் தளர்ச்சியாலும் புற்று நோய் வரலாம். ஒரு புற்று நோய் செல் பல்கி பெருகி புற்று நோய் கட்டியாக மாறுவதற்கு குறைந்தது 7 முதல் 10 ஆண்டுகள் ஆகும்.

புற்றுநோய் ஆரம்ப அறிகுறிகள் : ஒவ்வொரு உறுப்புக்கும் எந்தவிதமான நோய் வந்தாலும் ஒரே விதமான அறிகுறிகள் தான் தென்படுகின்றன. உதாரணமாக காச நோய், நிமோனியாக் காய்ச்சல் ஆகியன நுரையீரலைத்தாக்கும்போது இருமல், சளி, மூச்சு வாங்குதல், சளியில் இரத்தம் ஆகிய அறிகுறிகள் தென்படுகின்றன. நுரையீரலைப் புற்றுநோய் தாக்கும் போதும், இதே அறிகுறிகள்தான் இருக்கும். இதேபோன்று வயிற்றுப் புண்ணுக்கு இருக்கும் அறிகுறிகள்தான் இரைப்பையில் புற்றுநோய் வந்தால் இருக்கும். எனவே எந்த நோயின் அறிகுறிகளும் இரண்டு வாரத்திற்கு மேல்இருந்தால் உடனடி மருத்துவ ஆலோசனை அவசியம். எச்சில் துப்பும்போது ரத்தம் வந்தால் அலட்சியப்படுத்தக் கூடாது. ஏனெனில் புற்று நோய்க்கென தனிப்பட்ட அறிகுறிகள் கிடையாது. பொதுவான அறிகுறிகளுடன் புற்று நோய் இருக்க வாய்ப்புகள் அதிகம்.

புற்றுநோய்க்கு தெய்வீக மூலிகைகள் : வேப்பிலை, வில்வம், துளசி, மாவிலை, அருகம்புல், அத்தி, வெற்றிலை, தும்பை, கீழாநெல்லி, நித்திய கல்யாணி, முருங்கை, நெல்லி, கரிசலாங்கண்ணி, வல்லாரை ஆகியவைகளை பொடி செய்து பின் சமஅளவில் ஒரு பாட்டிலில் கலந்து வைத்துக் கொள்ளவும். பின் இதில் இருந்து இரண்டு ஸ்பூன் தூள் எடுத்து ஒரு டம்ளர் தண்ணீரில் கலந்து உணவுக்கு ஒரு மணி நேரம் முன்பாக காலை, பகல், இரவு ஆகிய மூன்று வேளையும் உட்கொள்ள வேண்டும். இம் மூலிகைகளினால் முதலில் புற்று செல்கள் பெருகி வளர்ச்சி அடைவது தடுக்கப்படுகின்றது. பின்னர் புற்று செல்கள் உருவாகாமலும், கட்டிகள் உடைந்து மெதுவாக வெளியேற்றப்படுகின்றது இந்த தன்மை மேற்கூறிய மூலிகைகளுக்கு உண்டு என்பது மறுக்கப்படாத உண்மையாகும்.

புற்று நோய்களைத் (தவிர்க்கும்) தடுக்கும் உணவு வகைகள் : புற்று நோயாளிகளுக்கு பச்சை காய்கறிகள் நல்லது. மஞ்சள் நிறத்திலும், பச்சை நிறத்திலும் உள்ள காய்கறிகள் மற்றும் பழங்கள் புற்று நோயைத் தடுக்க கூடியவை. இவற்றில் வைட்டமின் A, C சத்திகள் அதிகம். வைட்டமின் A-வில் பீட்டாகரோட்டின் என்ற பொருள் உள்ளது. இது ஒரு ஆண்டி ஆக்சிடெண்ட் புற்றுநோயை தடுக்கும் குணம் இதற்குண்டு. **காரட், தக்காளி, மாம்பழம், பலாப்பழம், கொய்யா, ஆரஞ்சு, ஆப்பிள், திராட்சை, எலுமிச்சை, நெல்லிக்காய், முட்டைகோஸ், பீட்ரூட் போன்றவற்றில் மேற்சொன்ன சத்துக்கள் அதிகமுள்ளன.** இவற்றை அடிக்கடி உண்பவர்களுக்கு புற்றுநோய் வரவாய்ப்பில்லை. இதேபோல் நார்பொருள் நிறைந்த உணவுகளை சாப்பிட்டால் பெருங்குடல் தொடர்பான புற்றுநோய்கள் வருவது குறைகிறது. கோதுமை, கம்பு, சோளம், கேழ்வரகு, தேங்காய், நிலக்கடலை, அவரை, கத்திரிக்காய், வெள்ளரிக்காய், வெண்டைக்காய், பட்டாணி, வெங்காயம், பேரிச்சம்பழம், வாழைப்பழம் ஆகியவற்றில் நார்ச்சத்து அதிகம். மேலும் முருங்கை கீரை, பொன்னாங்கன்னி கீரை, மணத்தக்காளி கீரை, மஞ்சள், சீரகம், துளசி, கசகசா, வெள்ளைப்பூண்டு ஏலக்காய் ஆகியவற்றிலும் புற்று நோயைத் தடுக்கின்ற நொதிப் பொருட்கள் அடங்கியுள்ளன. ஆகவே இவைகளை அடிக்கடி நமது உணவுகளில் தவறாமல் பயன்படுத்துவது நல்லது.



தெய்வீக மூலிகை வைத்தியர்கள்

தலைமை முகவரி : Dr.M.குருபரன் & Dr.M.சபாபதி, Dr.M.சிவசக்தி, S/o Dr.C.K.மாணிக்கவாசகம்

P.B.No:30, No.3, திருநாத முதலி நகர், (காலேஜ் எதிரில்), திருப்பத்தூர் (N.A.A.) - 635 601 ✆ 04179-20469, 22769

சென்னை கிளை : 115, புரசைவாக்கம் நெடுஞ்சாலை, (பிரின்ஸ் மேனர் பக்கத்தில்) கெல்லீஸ், சென்னை - 10

இரு முகவரிகளிலும் ஆலோசனை நேரம் தினமும் காலை 10 to 1, மாலை 5 to 7

✆ 6424285, 6427638

குறிப்பு : சென்னை, வேலூர், காஞ்சீபுரம், கடலூர், விழுப்புரம், திருவண்ணாமலை, பெங்களூர், ஓசூர், சேலம், ஈரோடு, கோவை, மதுரை, தஞ்சாவூர், திருச்சி, நாமக்கல், தர்மபுரி, திருப்பூர், உடுமலைபேட்டை, திண்டுக்கல், தூத்துக்குடி, திருநெல்வேலி, நாகர்கோவில், விருதுநகர், கரூர் போன்ற நகரங்களில் வைத்தியரை நேரில் சந்திக்க முகாம் - விவரம் தெரிந்து கொள்ள மேலே உள்ள முகவரிக்கு கடிதம் (அ) போன் மூலம் தொடர்பு கொள்ளவும்.

தகவல் : டாக்டர் அவர்களின் மூலிகைகள் பற்றிய 28 வருட அனுபவ ஆராய்ச்சிகள் அடங்கிய **'எளிய முறையில் பிணி அகற்றும் தெய்வீக மூலிகைகள்'** என்ற புத்தகத்தினை பதிவுத் தபாலில் பெற ரூ.100/-ம் இயற்கை உணவுகளின் பெருமைகள். அதிசய உண்மைகள் அடங்கிய **'என்றும் இளமை காக்கும் இயற்கை உணவுகள்'** என்ற புத்தகத்தினை பதிவுத் தபாலில் பெற ரூ.100/-ம் மூலிகை மகிமை பற்றிய ஆடியோ கேசட்டை பெற ரூ.70/-ம் தலைமை முகவரிக்கு D.D. அல்லது M.O. அனுப்பவும்.

7 & 8ந் தேதி - மும்பை : காலை 9 to இரவு 8 மணி வரை The South Indian Concerns Ltd., 401, Telang Road, Matunga, (CR), Ph : 4011589

18 & 19ந் தேதி - புதுடெல்லி : காலை 9 to இரவு 8 மணி வரை South Indian Hotel, 10211, Padam Singh Road, Ajmal Khan Road, Karol Bagh, : 5717126, 5723651

9ந் தேதி - பெங்களூர் : காலை 11 to மாலை 1 மணி வரை ஹோட்டல் பிரைடே, (கல்பனா தியேட்டர் அருகில்) கெம்பேகவுடா ரோடு : ✆ 080-2265374, 2873013

சினிமா

சிறப்பிதழ்

ஒரு 'ஆராய்ச்சி'(!) முடிவு!



'தேவர் மகன்' படத்தில் வரும் 'இஞ்சி இடுப்பழகி(கா)' என்ற பாட்டில் 'இஞ்சி' எதற்காக 'உவமை'யாக வந்தது? 'என்ன பொருள்?' என்று பலரும் (அப்போது) மண்டையைக் குடைந்து கொண்டிருந்தார்கள்!

எனக்கு இதுபற்றி 'யோசித்து' (ஆராய்ச்சி' செய்து) கொண்டிருந்தபோது, 'சட்டென்று' இந்த எண்ணம் (முடிவு) தோன்றியது!

நம் தமிழ்நாட்டில் (இன்னும் கூட) பல ஊர்களில், 'காலேஜ்' என்பதற்கு 'காலேஜி' 'பெஞ்ச்' என்பதற்கு 'பெஞ்சி' என்றும் 'இன்ச்' என்பதற்கு 'இஞ்சி' என்றும் பேச்சு வழக்கில் இருந்து வருகிறது. அந்த விதத்தில், 'நூல்' 'இடை' 'கொடி' 'இடை' என்பது போல, இஞ்ச் 'சுற்றள'வே உள்ள (உயர்வு நவிற்சியாக) 'இடை'யை உடையவள்(ன்)' என்ற பொருளில் அந்த நாட்டுப்புறப்பாடல் அமைந்திருக்கக்கூடும்' என்பதே! இது எப்படி இருக்கு?!

- ஸ்ரீமதி எஸ்.ஆர். சீதாலக்ஷ்மி.

இம்யூனைசேஷன் எல்லாம் ஒழுங்காகக் கொடுத்து குழந்தைகளைக் காப்பாற்றுவது நமது கடமை. "குழந்தைகள் மனித வாழ்வின் காலை நேரம்" என்றார் தாகூர். காலை நேரம் தான் எவ்வளவு ரம்மியமானது. குழந்தைகளை நினைப்பது மட்டுமல்ல. அவர்கள் பேசுவதிலும் ஆச்சர்யங்கள் கிடைக்கின்றன. சமீபத்தில் நான் மூன்று குழந்தைகள் பேசுவதைக் கேட்டேன். அந்த உரையாடலைக் கவனியுங்கள்.

முதல் குழந்தை : "என்னை எங்க அப்பா அம்மா எக்ஸிபிஷன்ல வாங்கினாங்க."

இரண்டாவது குழந்தை : "என்னை எங்க அப்பா அம்மா மார்க்கட்லே வாங்கினாங்க"

மூன்றாவது குழந்தை : "எங்க அப்பா, அம்மாகிட்டே காசே இல்லை. என்னை வீட்ல தான் செஞ்சாங்க."

தற்சமய பெண் எழுத்தில் நான் கவனிக்காமல் விட்டு தற்போது கவனித்தவர் சல்மா. சமீபத்தில்தான் "ஒரு மாலையும் இன்னொரு மாலையும்" என்கிற அவரின் கவிதைத் தொகுப்பை வாசித்தேன். இவர் ஒரு ஊரின் நகராட்சித் தலைவியாகவும் இருக்கிறார். அபத்தமான பெண் விடுதலை பேசாமல், தெளிவான பெண் சுதந்திரம் விரும்புகிறவர். புத்தகத்தில் பேச்சு மொழியில் இருக்கிற சல்மாவின் கவிதைகள் பனிக்கத்திகள் உருகி வழிந்தது போல காட்சியளித்துக் கொண்டே வந்து, சட்டென்று உறைந்து உயிரைக் கிழிக்கிறது. 'தாம்பத்தியம்' என்கிற அவரின் கவிதை ஒன்றை இங்கு கொடுத்து, அவரை கவனிக்காமல் விட்டதற்கு மறுபடியும் ஆச்சர்யப்படுகிறேன்.

"என்னைத் தழுவிச் செல்லும்
தென்றல் அறியும்
எனது மென்மை.

என்னைச் சிதைத்து அழிக்கும்
வாழ்க்கை அறியும்
எனது உறுதி

நான் அணைத்து வளர்க்கும்
குழந்தை அறியும்
எனது நேசம்

என்றாவது வரும்
மழை அறியும்
எனக்குள் இருக்கும் கவிதை.

பனிபடர்ந்த
புற்கள் அறியும்
எனது காதல்.

எனது கவிதைகள் அறியும்
எனது பூகம்பங்கள் அறியும்
என்னை.

எப்போதும் அறிந்ததில்லை நீ
எனக்கு நேர்ந்த எதையும்.

நம் இல்லத்தரசிகள் பெரும்பாலோர்க்கு சல்மாவின் கடைசி வரி புழுக்கம் இருக்கிறது.



'கன்னத்தில் முத்த மிட்டால்' சினிமா விமர்சனத்தை ஒரு வார இதழில் படித்தேன். உடனே மனதில் உறுத்தல் ஆரம்பித்து விட்டது.

சொல்லத்தான் வேண்டுமா? சொன்னால் என்ன? எப்படிச் சொல்வது? சொன்னால் என்ன ஆகும் என்று மனதில் சொல்லொணா குழப்பங்கள். சரி மனைவியிடம் கேட்டு விடலாமென்று நினைத்தேன். பக்கத்தில் தூங்கிக் கொண்டிருந்தவளை எழுப்பினேன்.

"ப்ச் என்ன" அலுப்புடன் எழுந்தாள்.

"ஒண்ணுமில்லே... வந்து" இழுத்தேன்.

"சொல்லி தொலைங்க தூக்கம் வருது" எரிந்து விழுந்தாள்.

"கொஞ்சம் சீரியஸான சமாசாரம்"

"அதுக்கு இதுதான் நேரமாக்கும்"

"இல்லே மனசு உறுத்திட்டே இருக்கு."

"அட சட்டுனு சொல்லுங்க"

"கன்னத்தில் முத்தமிட்டால் படத்தோட விமர்சனத்தை நீயும் படிச்சிருப்பே"

"ஐயே... இதுதான் சீரியஸான மேட்டரா? படம் நல்லா இருக்குன்னு போட்டிருக்கான். அதுக்கு என்ன இப்போ?"

"அது சரி... படத்திலே தான் தத்து எடுத்த பிள்ளைகிட்டே 'நீ எனக்குப் பொறக்கலை'ன்னு அப்பா சொல்லிடறதா வருதாம். அப்படிச் சொல்றது நல்லதுன்னும் அலசி ஆராய்ஞ்சு எழுதி இருக்கான்."

"அடடா! உங்க தொல்லை தாங்கலையே... இப்போ என்ன சொல்ல வர்றீங்க..."

"நாமளும் சுந்தர் கிட்டே இதைச் சொல்லிடணும் இல்லையா?"

"சரிதான். இதுதான் மேட்டரா? எதை யாவது தத்துபித்துன்னு செஞ்சி வைக்காதீங்க."

"அப்போ வேணாங்கறயா?"

"நல்லா இருக்கு... நீங்க கேட்கறதைப் பார்த்தா 'குடுகுடு'ன்னு அவன்கிட்டே போய் சொல்லித் தொலைச்சிடுவீங்க போலிருக்கே... 'கப்சிப்'னு படுங்க.. நாளைக்கு இதைப் பத்தி மூச்சு விட்டீங்க... அப்புறம் என்ன ஆகும்னு தெரியாது ஆமாம்" என்னை அதட்டி மிரட்டி விட்டுப் படுத்தாள்.

ஆனால் மணிரத்னமும், சுஜாதாவும் என்னைத் தூங்க விடவில்லை.

அடுத்த நாள் எழுந்ததும் முதல் வேலையாக சுந்தரைக் கூப்பிட்டு அவன் எங்களுக்கு பிறந்தவனில்லை என்று போட்டு உடைத்தேன்.

"படுபாவி மனுஷா, சொல்லச் சொல்ல கேட்காம இப்படிப் பண்ணி தொலைச்சிட்டீங்களே... சொந்த அப்பா அம்மான்னு நினைப்பிலே தலை எழுத்தேன்னு இரண்டு வேளை சோறு போட்டு நம்பள வைச்சிட்டிருந்தான். இப்போ இப்படின்னு தெரிஞ்சவுடனே அவனும் அவன் பொண்டாட்டியுமா சேர்ந்து இந்த அனாதை ஆஸ்ரமத்திலே கொண்டு தள்ளிட்டு போயிட்டா... இப்போ உங்களோட சேர்ந்து நானும் அவஸ்தைப்பட வேண்டியதா போச்சே"

என் மனைவி கிழவி புலம்புகிறாள்.

— அகிலா கார்த்திகேயன்

தத்துபித்து

உணவே மருந்தாய்...

எஸ். பர்வீன்பானு

அலமேலுவின் கறிகாய்க் கடையில் இன்று பாகற்காய்க்கு அமோக வரவேற்பு...! காலையில் தான் சின்னதம்பியை கோயம்பேட்டிற்கு அனுப்பி எட்டு கிலோ வாங்கி வந்து போட்டிருந்தாள். அத்தனையும் காலி...!

இதோ, ஆடிட்டர் சம்சாரம் அரை கிலோ குருவித் தலை பாகற்காய் கேட்டுக் கொண்டு நிற்கிறது.

"அட மஞ்சுளாக்கா...! இன்னா நம்ம காலனில இன்னைக்கு எல்லாருக்கும் பாவக்கா பித்து புடிச்சு ஆட்டுது...?"

சௌசௌ இருக்கு. பிஞ்சு வெண்டை இருக்கு. வாங்குவியா...? அத விட்டுட்டு நீயும் பாவக்கா கேட்டுட்டு பாவமா நிக்கறியே...!"

மஞ்சுளாவை உரிமையாய்க் கிண்டலடித்தாள் அலமு. கறிகாய்க்காரிதான் என்றாலும், அலமு அந்தக் காலனி வாழ்பெண்களுக்கு ஆரோக்கியமான தோழியாகவும் இருந்தாள்.

மெயின்ரோட்டை நோக்கியபடி இருந்த காலனியில் எல்லா வசதிகளும் இருந்தாலும் கறிகாய் மட்டும் அடிக்கடி தட்டுப்பாடாய்ப் போனது. வருகின்ற காய்கறி வண்டிகளும் யானை விலை, குதிரை விலை என்றது.

அப்போதுதான் அலமேலு அங்கு கடை போட இடம் கேட்டு வந்தாள். அரை மனதாய் காலனி இரும்பு கேட்டின் இடது கோடியில் இடம் ஒதுக்கித் தந்தார்கள்.




இரண்டே நாளில் அழகான பெட்டி செய்து வைத்து விட்டாள்.
அவள் கடை போட்ட நாளில் இருந்து காலனியில் எல்லோ
ருடைய வீடுகளிலும் மிகப் பெரிய கவலை தீர்ந்து போனது. ஆறு
மணிக்கெல்லாம் பச்சைப் பசேலென்ற புத்தம் புது கறிகாய்
களுடன் கடை போட்டு விடுவாள்.
பச்சரிசி சிரிப்போடு
அவள் வியாபாரம்
செய்வதே களை
யாக இருக்கும்.
விலை விட்டுத்
தரும் நேர்த்தி

யும், சிரிக்கச் சிரிக்கப் பேசும் பாங்கும், லக்ஷ்மி கரமான அவளின் முகமும் எல்லோர்க்கும் அவளை பிடிக்கக் காரணமாயிற்று.

ஆறு மணிக்கெல்லாம் மாமியாரோடு ஆஜ ராகி விடுவாள். மாமியார் தங்கம்மாவும் தங்க மான பெண்தான். வாயைத் திறந்தால் பழ மொழியாய் வந்து கொட்டும்.

"அலமு வேறொண்ணும் இல்லடி...! நேத் திக்கு 'ஒய்' டீ.வி.ல ஒரு சமையல் புரோக்ராம்... அதுல நடிகை ஜிகினாஸ்ரீ 'பாகற்காய் பக் கோடா'னு ஒரு அயிட்டம் செஞ்சு காட்டினா. அதான் நம்ப காலனியே காலம்பற இருந்து பாகற்கா மோகம் பிடிச்சுட்டு அலையுது. நான் கொஞ்சம் லேட்டு..." என்றபடி வெண்டைக் காய்களின் முனை ஒடிக்கத் தொடங்கியிருந் தாள். அவளுக்கு ஜோடியாய் சே ப்ளாக் அமிர்தவல்லியும் சேர்ந்து கொண்டாள்.

"என்ன மஞ்சு, உன் பையன் கார்த்தி டியூ ஷன்ல நேத்திக்கு வாமிட் பண்ணிட்டா னாமே...! என் பொண்ணு சொன்னா. என் னாச்சு? டாக்டர்ட்ட காட்டினியா...? எதுவும் புட் அலர்ஜியா இருக்குமோ...?"

"ஆமா அமிர்தாக்கா. நானும் ரொம்ப கவலையாயிட்டேன். அவர்தான் டாக்டர்ட்ட அழைச்சுட்டுப் போனார். டேப்லெட்ஸ் தந் திருக்காங்க..." மஞ்சுளா விசனமாய் சொல்லவும் இருவருக்கும் இடைபுகுந்தாள் அலமேலு.

"இன்னாத்துக்குகா டாக்டர்ட்ட போய்ட்டு...? முதல்ல எடுத்ததுக்கெல்லாம் டாக் டர்ட்ட ஓடற வேலையை விட்ருங்க. புள் ளைக்கு அஜீரணமா இருந்தாலும் இருக்கும். ரெண்டு பச்சை வாழைப்பழத்தை வாங்கிக் குடுத்துட்டு, நாலு மணி நேரம் வயித்தைக் காயப் போடு. எல்லாம் சரியாயிடும்."

என்று அவள் சொன்னதை இருவரும் காதில் வாங்கிக் கொண்டாலும் மனதில் ஏற்றிக் கொள்ளவில்லை.

ஆனால் அலமேலுவால் இதுபோல் நொடிக்கு நூறு முறை எல்லாம் தன் குழந்தை கணேஷை கண்காணித்துக் கொள்ளவோ ஓடியாடி சேவகம் செய்யவோ முடிந்ததில்லை. காலையில் எழுந்து வியாபாரத்திற்கு ஓடி வந் தாளோ ஆனால் மாலையாகி விடும் வீடு திரும்ப. கணவன், மாமியார், குழந்தை என அமைதியாகத்தான் ஓடியது.

"ஏ அலமு, நாளைக்கு கறிகா வாங்கும் போது நல்ல பழமா ரெண்டு பப்பாளி வாங்கி யாந்துடு. என் பையன் ஹரிஷுக்கு இப்பவே கண் கோளாறு. ஆயிரம் டாக்டருக்கு ஒரு பப் பாளி சமமில்ல... அதான்" என்று அவளிடம் ஞாகப்படுத்தி விட்டு 'ஏ'ப்ளாக் ஜானகி சென் றதும், பக்கத்தில் நின்ற வசந்தராவும் தெய்வ யானியும் நமுட்டுச் சிரிப்பு சிரித்தார்கள்.

"ஏ வசு, குருவிக் கொண்டை ஜானகி எதுக்கு பப்பாளி ஆர்டர் குடுத்துட்டுப் போறா தெரியுதா, அவ பையனுக்கு இல்ல...

இவதான் இந்த மாசத்திய லேடீஸ் மேக சின்ல வந்த பப்பாளியும் இளமையும்ங்கற, கட்டுரையை மாங்கு மாங்குனு படிச்சிட்டு, பல நூற்றாண்டுக்கு முன்னாடி தொலைஞ்சு போன தன்னுடைய இளமையை புதுப்பிச்சுக்கிற முயற்சியா இருக்கும். என்ன நான் சொல்றது சரிதான அலமேலு..."

அலமேலுவையும் தனக்கு ஜோடியாய் இழுத்தாள் தெய்வயானி. அலமேலுவுக்கு தர்ம சங்கடமாய் இருந்தது. எதிரில் நின்ற மிஸஸ் வரதராஜன் ஜானகியின் சிநேகிதி. இவர்கள் பேச்சைக் காதில் வாங்கிக் கொண்டே நிற் கின்றாள்.

லேசாய்ச் சிரித்து வைத்தாள் அலமேலு.

அந்த நேரமாய், எல்.கே.ஜி. படிக்கும் தன்னு டைய மகனை, கதறக் கதற அள்ளிக் கொண்டு வந்தாள் மல்லிகா வைத்தியநாதன். எச்சில் ஒழுக அழுத மகனின் முதுகில் சுர்ரென நாலு சாத்து சாத்தினாள்.

அவள் அடித்த சத்தத்தில் பதறிப் போனாள் தங்கம்மா. ஐயோ, இன்னாத்துக்குமா, குழந் தையை இம்மாம் பெரிய விளாசு விளாசற..? முருங்கை முறிச்சா வளரும்; பிள்ளை அடிச்சா வளராதும்மா. அடிக்காதே."

தங்கம்மா பதறிப் போய் சொல்லவும், குழந் தைய இழுத்துக் கொண்டு அவளிடமே நியா யம் வைக்க வந்தாள் மல்லிகா.

"நீ சுளுவா சொல்லிட்ற தங்கம்மா... இந்த சனியன்களை வச்சு காலம் தள்றவளுக்குதான தெரியும் கஷ்டம்...இருபதாயிரம், முப்பதாயிரம் செலவழிச்சு இவனை ஸ்கூல்ல சேர்த்தால், தினம் எதாச்சும் சாக்குச் சொல்லிட்டு மட்டம் போடவே பாக்கறான்.

புதினா இலைகளை அலம்பி நீர் சேர்த்து மிக்ஸியில் அடித்து, வடிகட்டி, "சாட் மசாலா" கறுப்பு உப்பு, சர்க்கரை, எலுமிச்சை பிழிந்து ஐஸ் சேர்த்து "ஜல் ஜீரா" ஜூஸ் குடிக்கலாம். மாறுதலாக இருக்கும். வடக்கில் இந்த பானம் பிரசித்தம்.

- சியாமளா சுவாமிநாதன்.



வாழ்வில் முடிவெடுத்த அந்தத்
தருணம் என்றும் பசுமையானது...



**அதற்கு ஈடான மற்றொரு தருணம் நீங்கள்
யெஸ்டி அஸோஸியேடட் பில்டர்ஸிடம் இல்லம்
வாங்கும் இனிய தருணம்தான்!**



அண்ணா நகர், தி. நகர், நங்கநல்லூர், வேளச்சேரி, முகப்பேர்
(கிழக்கு) மற்றும் பிற இடங்களில் அழகிய தரமான டீலக்ஸ்
ஃபிளாட்டுகள் மற்றும் தனி வீடுகள் வாங்க

அணுகுங்கள்



YESDE ASSOCIATED BUILDERS LTD.

(FLAT PROMOTERS & PROPERTY DEVELOPERS)
402, "Challamall" 17, Thyagaraya Road, (Pondy Bazaar),T. Nagar,
Chennai - 600 017. Phone: 4340224/4333636/4342667 Fax: 044-4340210

E.Mail:yesde@md3.vsnl.net.in Web:www.yesde-builders.com

காலம்பற இருந்து வயித்து வலின்னு ஒரே அழுகை. ஸ்கூல்ல மீறிக் கொண்டு போய் விடவும், அழுது அழிச்சாட்டியம் பண்ணி கத்தவும், மிஸ் ஃபோன் பண்ணி வந்து அழைச்சுட்டு போங்கனுட்டாங்க. சனியன், சனியன்..."

மொத் மொத்தென்று மறுபடியும் முதுகில் வைத்தாள்.

"எதுக்கெடுத்தாலும் குழந்தைகள சந்தேகப் படாத கண்ணு. அதுக்கு நெசமானாலும் வலிக்குதோ என்னவோ..! நீ பாட்டுக்கு சந்தேகப் பட்டு அடிக்கறே..!

வயித்துல பூச்சி பெருத்துப் போனாலும் போயிருக்கும். இரண்டு பாவக்காயை வாங்கி வேகவிட்டு அரை தம்ளர் தண்ணி எடுத்து கால் ஸ்பூன் சர்க்கரை போட்டு தண்ணிய குடிக்க வச்சுடு. பூச்சிக் கோளாறா இருந்தா காலையில கலகலன்னு ஆயிடும்."

அரைமனதாய்தான் கால் கிலோ பாகற்காய் கேட்டாள் மல்லிகா. சின்னதம்பி புதுசாய் கொண்டு வந்திருந்த குருவித் தலை பாகற்காயில் கால் கிலோ நிறுத்துப் போட்டுத் தந்தாள் அலமேலு.

"பாரு மல்லிகாக்கா, இதுக்கு நீ துட்டு தர வேண்டாம். பிள்ளைக்கு குடுத்துப் பார்த்துட்டு பலன் இருந்தா காசைக் குடு. இல்லாங்காட்டிக்கு தம்படி வேணாம். ஆனா பாரு நீயே வந்து சந்தோஷமா வந்து நாலு ரூபாய்க்கு அஞ்சா தருவே.." என்றாள் அலமேலு.

அவள் வார்த்தை வாஸ்தவமாய்த்தான் போனது. அடுத்த ரெண்டாம் நாள் மல்லிகா வாயெல்லாம் பல்லாய் வந்தாள்.

"ஏ அலமு, உன் மாமியார் கைகாரி தான்டி... என் பையன் ரத்திஷுக்கு பாகற்கா மருந்து நல்லா கை குடுத்துடுத்து.

வயித்து வலின்னு அழாம கொழந்தை ஒழுங்கா ஸ்கூல் போனான். உன்னோட கை வைத்தியம் நல்லா பலன் தந்தது போ."

தங்கம்மாவுக்குப் பெருமை பிடிபடவில்லை.

"ஆஹாங், அப்படியா சேதி..! எனக்கு ஒரே நீர்க் கடுப்பா இருக்கு. என்ன செய்யலாம்.." பரிமளா பார்த்தி கேட்டாள்.

"ஒண்ணுமில்ல கண்ணு. சுரைக்கா சேர்த்துப் பாரு அடுத்த நாளு வயிறு உபாதை போயிடும். அதுக்கும் கட்டுப்படாது போனா, பார்லி அரிசி வாங்கி கஞ்சி போட்டுக் குடு.. வயிறு வத்திடும்."

"எனக்கு மோஷன் ப்ராப்ளம். தினம் மாத்திரை சாப்பிட்டாத்தான் ஜோலி ஆகறது. என்ன பண்றதுன்னு தெரியலை..." இது ரோஹிணி கோபிநாத்.

"இதுக்குக் கூட மருந்துண்டு கண்ணு. வல்லாரைக் கீரை வாங்கி வதக்கிச் சாப்பிடு. வல்லாரையும், வெங்காயமும் எல்லா மூலத்தையும் நிர்மூலமாக்கிடும்."

இப்படியாக சின்னச் சின்ன நோவுகளும், அதற்கான நிவாரணிகளையும் பக்குவமாய் விளக்கிக் கொண்டு இருந்ததால், அலமேலுவின் கறிகாய்க் கடையில் கூட்டம் கூடித்தான் போனது.

தும்மலுக்கும் இருமலுக்கும் குழந்தையை தூக்கிக் கொண்டு ஓடினவர்கள் துளசிக்கு மாறி இருந்தார்கள்.

ஒரு மாதத்திற்கு மேல் ஓடியிருக்கும். அலமேலுவின் மகன் கணேஷ் பள்ளியில் இருந்து வரும்போதே சிணுங்கிக் கொண்டே வந்தான். எப்போதும் அவன் இதுபோல் அழும் ரகமில்லை. ஏதாவது ஒரு இம்சை அதிகமானால் ஒழிய.

"என்னாச்சுடா...? இன்னைக்கு, எவ அடிச்சா...? தினத்துக்கும் உனக்கு இதுவே பொழப்பா போச்சு." மகனை இழுத்து மடியில் இருத்திக் கொண்டாள்.

"மா, காது நோவுதும்மா" கணேஷ் சிணுங்கினான்.

எப்போது பார்த்தாலும் தேங்காய் சேவை, தயிர் சேவை, என்னதான் செய்வது? நிறைய வெங்காயத்தை பொடிப் பொடியாக நறுக்கி உப்பு காரம் சேர்த்து வதக்கி அதில் சேவையை உதிர்த்து ஒரு கிளறு கிளறி, மேலே, தேவையான அளவு சாட் மசாலா பௌடர் தூவி கிளறினேன். வாவ்! சூப்பர் சேவை என ஒரே பராட்டு.

- லக்ஷ்மி ரங்கநாதன்.



கசப்புச் சுவையுள்ள எலுமிச்சம் பழத் தோல்களைக் கூட சுவையான தொக்காக மாற்ற முடியும். தோல்களை வெயிலில் நன்றாகக் காயவைத்து, மிளகாய், பெருங் காயத்தை வறுத்துக் கொண்டு எல்லாவற்றையும் மிக்ஸியில் கரகரப்பாக அரைத்து உப்பு சேர்த்து தாளித் தால் எலுமிச்சைத் தொக்கு ரெடி. அஜீரணத்துக்கு மிகவும் ஏற்றது. இதை மோர் சாதத்துடன் தொட்டுக் கொண்டு சாப்பிடலாம்.

- ஆர். சாந்தா



"என்னாச்சு காதுக்கு...? யாரும் அடிச் சாங்களா...?"

"இல்ல. ராத்திரி உள்ளாற எதுவோ போயிட்டது..."

இவர்கள் உரையாடலை தள்ளி நின்று கேட்டபடி இருந்த தங்கம்மா எழுந்து வந்தாள். பேரனை இழுத்து தன் மடியில் உட்கார்த்தி வைத்துக் கொண்டு, அவனின் வலது காது மடலை இழுத்துப் பார்க்கவும், கணேஷ் துடி யாய்த் துடித்தான்.

"அழுக்கு மண்டிக் கிடக்கு மாட்ட தெரியுது அலமு, குழந்தைக்கு சுத்தப்படுத்தி விடு."

அலமு சுத்தப்படுத்த பஞ்சு சகிதமாய் உட் காரவும் கணேஷ் வீறிட்டு அழுதான். எத் தனையோ முயன்றும் அவனைச் சமாதானப் படுத்த முடியாது இருவரும் ஓய்ந்து போனார் கள்.

இரவில் வெகு நேரமாகியும் அழுகை ஓய்ந்த பாடில்லை. மிளகாய் போட்டுக் காய்ச்சிய நல் லெண்ணெயை ரெண்டு சொட்டு அவன் காதுக்குள் விட்டார்கள். தவிடு ஒத்தடம் கொடுத்துப் பார்த்தார்கள். எதுக்கும் மசிய வில்லை.

நேரம் ஆக ஆக குழந்தையின் அழுகை கூடிக் கொண்டே போனது. காது மடல் சிவந்து பெருத்து, முறம் போல விரியத் தொடங்கி யிருந்தது.

அலமு பயந்து அழத் தொடங்கி இருந்தாள். மகனின் வறட்டு வீரிடல் மரண ஓலமாய் பட்டது அவளுக்கு.

"அத்தை, இனியும் தாமசம் வேணாம்... வாங்க நம்ம காலனிக்குப் போய், விஜிக்கா வீட்டுக்காரர்கிட்ட காட்டுவோம். அவர் தொண்டை, மூக்கு, காதுக்கு வைத்தியம் பண்றவர்தான்..."

தங்கம்மாவும், அலமுவும் நடையை சாத்திக் கொண்டு கிளம்பினார்கள். கணேஷ் கதறிய படியே வந்தான்.

அவனின் சத்தத்தில் 'ஏ' ப்ளாக்கில் இருந்த எல்லோரும் கூடி விட்டார்கள். நந்தகுமார் தன் வீட்டோடு இருந்த டிஸ்பென்சரிக்கு கணேஷை அழைத்துப் போனார். டார்ச் வெளிச்சமிட்டு காது மடலை சாய்வு கோணத்தில் பிடித்துப் பார்க்கவும், உள்ளே எதுவோ நெளிவது தெளிவாய்த் தெரிந்தது.

கணமும் தாமதிக்காமல் காதுக்குள் நீர்பீய்ச்சி சுத்தப்படுத்தத் தொடங்கினார். வீறிட்டு அழுதான் கணேஷ். எட்டு நிமிட போராட்டத்திற்குப் பிறகு, டாக்டர் சாய்த்துப் பிடித்திருந்த வெள்ளை பேசினில், சொத் தென்று மயக்கமாய் அந்த 'வஸ்து' வந்து விழுந் தது. விழுந்த மாத்திரத்தில் உயிர் பிடித்து பேசினுக்குள் நகர்ந்து ஓடியது.

அதைப் பார்த்ததும் எல்லோரு ஒருசேர அலறி விட்டார்கள்.

அரை அங்குல நீளத்தில், கொடுக்குகளை உயர்த்திக் கொண்டு குட்டி செந்தேள்...!

"ஐயோ கடவுளே... இதென்ன சோதனை! இந்தச் சனியன் புகுந்துக்கிட என் புள்ளை காதுதான் கிடைச்சுதா...? ஐயா, புள்ளைக்குக் காதுக்கு எதுவும் கெடுதி வந்திடாதில்ல...? காதுல கொட்டுச்சோ என்னவோ..."

அலமேலு பதறி அழுதாள்.

"அடடா, அலமேலு எதுக்கு அழறீங்க...? ஒண்ணுமில்ல. அந்த அறிவில்லா ஜந்துவை குறை சொல்றதை விட்டுட்டு நீங்க செய்தது சரியான்னு யோசிச்சுப் பாருங்க.

நீங்க எண்ணெய் விட்டதும், தவிடு ஒத்தடம் தந்ததும் மகா தவறான செயல். உங்க செயலாலதான் பையனுக்கு வலி அதிகமாயிட் டது. முதல்ல காதுல சூடான எண்ணெய் விடறது கூடாது. அதுவும் காதுக்குள்ள ஏதோ ஒண்ணு புகுந்திருக்கும் போது அப்படிச் செய்யவே கூடாது.

தவிடு ஒத்தடம் தந்ததா சொன்னீங்க. அதனாலதான் காது மடல் வீங்கிட்டது.

பாருங்கம்மா, காது, கண், இதெல்லாம் உடம்புல உள்ள மிக மென்மையான பகுதிங்க. அதுல நாம விளையாடினா வீண் ஊனம்தான்.

உங்க நல்ல நேரம், தேள் உள்ளே கொட்டலை. ஆனா அது ஊர்ந்ததால செவியின் பக்கச் சுவர்களில் நல்லா காயங்கள் தென்படுது. செவி சவ்வுக்கு எந்தச் சேதாரமும் இல்லை. இதுவே தேள் இறந்திருந்தால், அது உங்க பையன் காதுக்குள்ள இருந்த பொஸிஷனுக்கு வெளிய எடுக்கறது ரொம்ப கஷ்டமாகி இருக்கும்.

தங்கம்மா பாஷைல சொன்னா, 'தலைக்கு வந்தது தலைப்பாகையோட போச்சு' இந்த டேப்லெட்ஸை பையனுக்குக் குடுங்க. இந்த 'டிராப்'ஸை வாங்கிக் காதுல விடுங்க, புண் ஆறும்..."

அவர் தந்த மருந்துகளையும் குறிப்புகளையும் காதில் வாங்கிக் கொண்டபடி, சுருக்குப் பையைப் பிரித்து அம்பது ரூபாய்த் தாளை எடுத்து நீட்டினாள்.

"வேண்டாம்மா, எனக்கு ஏதாவது தர்றதா இருந்தால் நான் சொல்றதைக் காதில் போட்டுக்கங்க, போதும். இந்தக் காலனில உங்களுடைய கை வைத்தியத்திற்கு நல்ல பேர் இருக்கறது எனக்கும் தெரியும்.

ஆனா அதோட அடிப்படைத் தத்துவத்தைப் புரிஞ்சுக்கங்க. உணவுல சேர்த்துக்கற கறிகாய்களால நம்முடைய உடல் உபாதைகளைத் தடுக்கவோ, கட்டுப்படுத்தவோ நிச்சயமா முடியும். இயற்கையான அவற்றுக்கு நிச்சயம் அத்தனை சக்தி உண்டுதான். அதுக்கும் ஒரு எல்லை இருக்கு.

கேழ்வரகு சாப்பிட்டால் இதயம் வலுவாகும்னு சொல்வாங்க. அதுக்காக ஹார்ட் பேஷண்ட் எல்லாம் கேழ்வரகா சாப்பிட்டுட்டு இருந்தா இதய நோய் போயிடுமா...? முள்ளங்கி ரத்தத்தை சுத்தப்படுத்துமாம். அதுக்காக கிட்னி பெயில் ஆனவங்களுக்கு டயலிஸிஸுக்கு பதிலா முள்ளங்கி ஜூஸ் தரலாமா...?

அது போலத்தான், இந்தந்த உணவு இதெதுக்கு நல்லதுன்னு சாப்பிடறதும். அது ரொம்ப நல்ல பழக்கம்தான். அதையும் மீறிய வியாதிகள் வரும் போது டாக்டர்கிட்ட போகணுமே தவிர, அப்பவும் வீம்பா நீங்களா வைத்தியம் பண்ணிக்கக் கூடாது.

அது சில சமயங்களில் உங்களுடைய உறுப்புகளையும், உயிரையும் கூட பலிவாங்கிடும். இப்பப் பாருங்க, உங்க அஜாக்கிரதை உங்க பையனின் காதை பலி கொள்ள பார்த்தது..."

புன்சிரிப்பு சற்றும் மாறாமல் சொன்னார் டாக்டர் நந்தகுமாரின் பேச்சிலுள்ள நியாயம் புரிந்தபடியால் மென்மையாய் தலை அசைத்து விட்டு இருவரும் வீடு நோக்கி நடந்தார்கள்.



நிறைய திரைப்படங்களின் கதைகள் பெரும்பாலும், கதாநாயகன், நாயகியர் மாமன் மகள், அத்தை மகன் போன்ற உறவுமுறைகளை வைத்து, அவர்கள் காதலிப்பதும், திருமணம் செய்து கொள்வதும் தவறே அல்ல என்பது போலவும் சித்தரிக்கப்படுகின்றன. முறை மாமன், தாய்மாமன் போன்றோரை மணம் முடிப்பது வழக்கம்தான் என்றாலும், சினிமா போன்ற சக்திவாய்ந்த மீடியாக்கள் மூலம் அதை இன்னும் பிரபலப்படுத்துவது சரியான முறையல்ல. ஏனெனில், சொந்தம் என்ற முறையில், விகல்பமில்லாமல் பழகி வரும் இளம் பருவத்தினர் அதுபோன்ற படங்களைப் பார்த்து, கல்மிஷமில்லாத மனதில் காதல் எண்ணங்கள் விளைய ஏதுவாகும். நெருங்கிய சொந்தத்தில் திருமணம் முடிப்பது மருத்துவரீதியாகவும் சரியல்ல என்பதும் அனைவரும் (கிட்டத்தட்ட) அறிந்த ஒரு விஷயம்.



- உமையாள் சம்பத்

அழகுக்கு அழகு செய்ய..

பதில்கள் :
ஹேமா லக்ஷ்மண்
(அழகு மற்றும் உணவுக் கலை நிபுணர்)



என்னுடைய கழுத்துப் பகுதி மிகவும் கறுப்பாக உள்ளது. முகம், கழுத்துப் பகுதி பார்க்க வித்தியாசமாகத் தெரிகிறது. என்ன செய்தும் பலன் இல்லை. நீங்கள் நல்ல தீர்வாகக் கொடுக்கவும்.

லதா ராணி, கும்பகோணம்.

கழுத்துப் பகுதி கறுத்துப் போவதற்கு முக்கியக் காரணம் 1. கனமான செயின், 2. தலைக்கு எண்ணெய் வைப்பது கழுத்துப் பகுதியில் இறங்கி அழுக்கும், பிசுக்கும் கலந்து கறுப்பாக மாறுவது, 3. சரியான பராமரிப்பு இல்லாதது தான். ஹெர்பல் பிளீச் போட்டால் உடனே கறுப்பு மறையும். வீட்டிலேயே செய்து கொள்ள - இரவு படுக்கப் போகு முன் கடுகு எண்ணெயை கழுத்துப் பகுதியில் நன்கு தேய்த்துக் கொள்ளவும். காலையில் இளம்சூடான வெந்நீரில் பஞ்சை வைத்து அழுத்தித் துடைக்கவும். இவ்வாறு செய்து வந்தால் கறுப்பு மறையும்.

தலைக்கு ஷாம்பூ போட்டுக் குளித்த பின் தலை அரிக்கிறது. தலைக்கு எண்ணெய் வைத்துத் தேய்த்து அரை மணி நேரம் கழித்துத்தான் தலைக்குக் குளிக்கிறேன். இருந்தும் தலையில் ஒரு வறட்சி தெரிகிறது. ஹென்னா உபயோகிக்கலாமா?

சங்கமேஸ்வரி, மேட்டுப்பாளையம்.

தற்காலத்தில் பெண்கள் பெரும்பாலும் தலைக்குக் குளிப்பதற்கு ஷாம்பூவை பயன்படுத்துகிறார்கள். தலையிலுள்ள அழுக்கு, பிசுக்கு போக்கும் நோக்கத்துடன்தான் ஷாம்பூ பயன்படுத்தப்படுகிறது. என்றாலும், சில சமயம் சில வகை ஷாம்பூ தலைமுடியின் தரத்தைப் பார்த்து உபயோகிக்க வேண்டும். நல்ல தரமான ஷாம்பூ தேர்ந்தெடுத்து பயன்படுத்தினால் தலைமுடிக்கு செழுமை கிடைக்கும். ஹென்னா, ஆயில் மசாஜ் மூலம் தலைமுடிக்கு நல்ல பளபளப்பு கிடைக்கும். சரியான சரிவிகித உணவு சாப்பிடாவிட்டாலும் தலைமுடிக்கு வறட்சி ஏற்படும். சரியான

போஷாக்கு மிக்க உணவு வகைகளைத் தேர்ந்தெடுத்து உபயோகிக்கவும்.

நான் மிகவும் வெளிறித் தோற்றமளிப்பதாக என் தோழிகள் கூறுகிறார்கள். நல்ல ஆரோக்கியமாக தோற்றமளிக்க என்ன செய்ய வேண்டும்?

லலிதா, நெய்வேலி.

சிலருக்கு உடல்நலக் குறைவு ஏற்பட்டு, நோய்ப் படுக்கையிருப்பதால் தோலின் நிறம் வெளிறித் தோற்றமளிக்கும். இப்படிப்பட்டவர்கள் தாங்கள் சிவப்பு நிறத்தைப் பெற அத்திப் பழம், ஆரஞ்சு மற்றும் காய்கறிகள், பால், வெண்ணெய், முளைகட்டிய தானிய வகைகள், மீன் முதலியவற்றை அட்டவணை போட்டு உட்கொண்டால் இழந்த இயற்கை நிறத்தைத் திரும்பப் பெறலாம். இரத்த ஓட்டத்தை அதிகரிக்க மசாஜ் செய்து கொள்ளலாம். உங்கள் கடிதத்திலிருந்து உங்களுக்கு இரத்த சோகை இருப்பதாகத் தெரிகிறது. டாக்டரிடம் காண்பித்து நல்ல டானிக் சாப்பிடவும். தண்ணீர் தாராளமாகக் குடிக்கவும்.

கைவிரல்களின் இடுக்குகள், கால் விரல்களின் இடுக்குகள் மற்றும் கை கால்களிலும் தோல் உரிகிறது. தோல் உரிந்த இடம் கறுப்பாக உள்ளது. என்ன செய்வது? ஸ்டீம்பாத் எடுக்கலாமா? ஸ்டீம்பாத் எவ்வாறு எடுப்பது விவரமாக எழுதவும்.

திருமதி. கருணாகர், பம்பாய்.

கைவிரல்களில், கால்களில் தோல் உரிவது தோலின் வறட்சியைக் காட்டுகிறது. முன்பு எல்லோரும் ஒருநாள் கட்டாயம் உடம்பிற்கு எண்ணெய் தேய்த்துக் குளித்து வந்தனர். உடலுக்கு வேண்டிய வறட்சியைப் போக்கக்கூடிய போஷாக்கு, எண்ணெய் மூலம் கிடைத்தது. தோலுக்கு மினுமினுப்பும் கிடைத்தது. அவசர காலத்தில் எதற்கும் நேரமில்லாமல் போனது தான் காரணம். நீராவிக் குளியல் (ஸ்டீம் பாத்) எடுத்துக் கொள்வதால் சருமத்தில் உள்ள அழுக்குகள் அகற்றப்பட்டு சருமம் சுத்தமாகி மினுமினுப்பைக் கொடுக்கிறது.

நீராவிக் குளியல் எடுக்கச் செல்வதற்கு முன்னர் சுத்தமான ஒரு தம்ளர் தண்ணீர் குடித்து விட்டுச் செல்ல வேண்டும். நீராவிக் குளியல் எடுத்து வெளியே வந்ததும் சுமார் அரை மணி நேரத்திற்குத் தண்ணீர் குடிக்காமல் இருக்க வேண்டும். குளிர்ந்த நீரில் குளிக்க வேண்டும். உடலில் நன்கு ஆயில் மசாஜ் செய்த பின் ஸ்டீம் பாத் எடுத்தால் உடல் பளபளப்பாக மாறும்.

இளநரை நீங்க நன்கு முடி வளர என்ன செய்ய வேண்டும்? மூலிகை பேக் எவ்வாறு செய்ய வேண்டும்?

சகுந்தலா, செங்கல்பட்டு.

இக் குறையுள்ளவர்கள் அதிக பழங்களையும், காய்கறிகளையும் முளைகட்டிய பயறு சாலட்டுகளையும் சாப்பிட வேண்டும். வாரத்தில் இரண்டு நாட்களாவது தலைக்கு மூலிகை எண்ணெய் மசாஜ் மற்றும் ஹென்னா போட்டு தலைக்குக் குளித்தால் உடல்சூடு குறைந்து முடி நன்கு கறுக்கும். தலைப் பகுதிக்கு நல்ல காற்று கிடைக்கும் வகையில் முடிகளை அடிக்கடி கோதி விட வேண்டும்.

எல்லாவற்றையும் விட நீர் மோர் மிகச் சிறந்தது. இந்தக் கோடை வெய்யிலில் மோர் குடிப்பது அமிர்தத்திற்குச் சமமானது. உடல் சூடு குறைந்து முடிக்கு வேண்டிய பளபளப்பு கிடைக்கும். மூலிகை பேக் செய்ய சிறப்புப் பயிற்சி தேவை. உயர்தர மூலிகைகள் தரம் பார்த்து வாங்கி வஸ்திரகாயம் செய்து பேக் தயாரிக்க வேண்டும். மிக எளிதானது இல்லை.

இயற்கை உணவு வகைகளை ருசிக்காக எப்படிச் சாப்பிடுவது? சிறிய அட்டவணை தாருங்கள். ஹென்னா போட்டால் முடி வறட்சியாக ஆகாதா?

மாதர் சங்க அங்கத்தினர்கள், கோயம்புத்தூர்.

சமைக்கப்படாத உணவே இயற்கை உணவாகும். சமைக்காமல் சாப்பிட்டால்தான் அந்த உணவின் முழுப் பயனையும் அடைய முடியும். பழங்கள், பச்சைக் காய்கறிகள், கீரை வகைகள், உலர்ந்த விதை வகைகள் இயற்கையாகவே இவை கடவுளால் பிரிக்கப்பட்ட இயற்கை உணவுகள். பழ வகைகளில் கொய்யாப்பழம் துண்டுகளாக்கி + மாதுளம் முத்துகள் + திராட்சை பழத்துடன் சிறிது மிளகுத் தூள், உப்புத் தூள் (சிறு துளி) கலந்து சாப்பிடலாம். ஆப்பிள், பேரிக்காய் துண்டுகளாக்கி பேரீச்சையுடன் கலந்து சாப்பிடலாம். சர்க்கரை அறவே வேண்டாம்.

காய்கறிகளைச் சுத்தம் செய்து நறுக்கி ஒரு நிமிடம் ஆவியில் வைத்து ஜூஸ் தயாரித்து சிறிது எலுமிச்சைச் சாறு, உப்பு கலந்து சாப்பிடலாம்.

அவல் வாங்கி சுத்தமாக்கிய பின் அவலை சிறிது நேரம் தண்ணீரில் ஊறவைத்து பச்சைக் காய்கறிகள் சிறிது எலுமிச்சைச் சாறு + பனங்கற்கண்டு பொடித்தது + இஞ்சிச்சாறு சிறிதளவு ஊற்றிக் கலந்து சாப்பிட்டால் உடல் பருமன் குறைந்து நாள் முழுவதும் சுறுசுறுப்பாக இருக்கும்.

அதே போல் தலைக்கு எண்ணெய் மசாஜ், ஹென்னா உடல் சூட்டைப் போக்குகிறது. உச்சி முதல் பாதம் வரை உடல் குளிர்ந்து தோல் மினுமினுப்பாக மாறும். நான் தயாரிக்கும் ஹென்னாவில் உயர்தர மூலிகைகள் கலந்திருப்பதால் முடிக்கு நல்ல போஷாக்கு கிடைக்கும்.



கண்ணன் கதையும், கர்ணன் கதையும் திரையிலிருந்து தெரிந்து கொண்ட நாம், காதலையும், காமசூத்ராவையும் தெரிந்து கொள்வதில் தவறில்லைதான். ஆனாலும் காதலும், காமமும் அளவிற்கு அதிகமாகி திகட்டுகிறது.

தாய், தங்கை, தம்பி பாசமடல்கள் நண்பர்களின் நற்பண்புகள், குடும்பக் குதூகலங்கள் ஆகியவை அன்றைய திரைப்படங்களில் நம்மை ஆட்டிப் படைத்தன. அதே நண்பர்களின் நட்பில் ஒரு நயவஞ்சகமும், குடும்பத்தின் குழப்பங்களும்தான் இப்பொழுது ஆட்கொள்கின்றன.

விஞ்ஞான வளர்ச்சியால், வீட்டில் இருந்து கொண்டே ஒலிநாடாக்கள் உதவியாலும், தொலைக்காட்சியின் உதவியாலும், மனதை காயப்படுத்திக் கொள்கிறோம்.

இத் தலைமுறையினருக்கு அன்பும்; பாசமும், காதலும் கற்றுத் தர வேண்டியதில்லை. அவர்கள் கற்றுக் கொள்ள இணைய தளத்தில் எவ்வளவோ உள்ளது. அவர்கள் அறிவுத்திறனுக்கு சரித்திரம் வேண்டுமேயன்றி பொழுதுபோக்குச் சித்திரம் தேவையில்லை.

மாற்ற முடியாதது எதுவுமில்லை!

ஸ்டீரியோ எஃபெக்ட் பாடல்கள் வேண்டுமேயன்றி 'ஸ்டீரியோ டைப்" பாடல்கள் வேண்டாம். இரட்டை அர்த்த பேச்சுக்களையும், ஆபாச காட்சிகளையும் அமைக்க சின்னத்திரையும், சினிமாத் திரையும் போட்டி போடுகின்றன. அதைத் தவிர்த்து தாய்மொழியின், தமிழ் பண்பாட்டின் அழகை மெருகூட்டலாம். என்னைப் போன்று அயல்நாட்டில் வாழும் தமிழ் மொழியினருக்கும் பெருமையாக இருக்கும்.

நமக்குத் தெரிந்தே நாம் பாதை தவறலாமா? கலைத்துறையினரை மதிப்போம். அவர்களின் மாற்றங்களில் ரசிகர்களாகிய நம் பங்கும் நிறைய உள்ளது. நம் தலைமுறையினரின் ரசிப்புத் தன்மைக்கு இணையாக சினிமாத் துறை பயணிக்க வேண்டும்.

— வி. விஜயலட்சுமி



மனிதன் தான் உண்ணும் உணவைப் பற்றி பழங்காலத்திலேயே நிறைய ஆய்வு செய்திருக்கிறான்.

முற்காலத்திலேயே பரிசோதனை

சுவேதகேது என்னும் மகான் தன் மகனுக்கு உணவே தராமல், சில நாட்கள், குடிக்கத் தண்ணீர் மட்டும் தந்து பரிசோதனை செய்தாராம். உணவு என்னும் ஊட்டச்சக்தி இல்லாவிடில் எல்லாமே மங்கிவிடும் என்று அவர் கண்டறிந்தார். இதனை சாந்தோக்கிய உபநிஷத் கூறுகிறது.

ஊட்டச்சக்தி இல்லாத பொழுது என்னென்ன மாற்றங்கள் விளைகின்றன என்பன பற்றியும் அந்த உபநிஷத் விளக்குகிறது.

அறிவு மங்குகிறது. கடவுள்

சரிவிகித

பற்றிய சிந்தனை குறைகிறது. புருடதத்துவம் சோர்கிறது. உலகம் பற்றிய ஞானம் மறைகிறது. குணங்கள் பேதப்படுகின்றன. மனம் தடுமாறுகிறது. புத்தி கெடுகின்றது. சித்தம் கலங்குகிறது. தைரியம் அழிகிறது. பிராணன் சுழல்கிறது. வாத, பித்த சிலேட்டுமங்கள் நிலை மாறுகின்றன. கண் பஞ்சடைந்து குழி விழுகிறது. காது 'கும்' மென்று அடைபடுகிறது. நா உலர்கிறது.



அட்டவணை 1

உணவு வகைகள்	ஆண்களுக்கான சீருணவு					
	எளிய வேலை		சாதாரண வேலை		மிகக் கடின வேலை	
	சைவம்	அசைவம்	சைவம்	அசைவம்	சைவம்	அசைவம்
1. மாவுப் பொருட்கள் அரிசி, கோதுமை அல்லது தானியங்கள்	14	14	16	16	20	20
2. பருப்புக்கள்	3	2	3	2	3	2
3. வறுத்த வேர்க்கடலை	1	1	2	1	3	2
4. கடலை பருப்பு	1	—	1	—	1	—
5. பால், தயிர்	10	5	10	5	10	5
6. மாமிசம், மீன்	—	3	—	3	—	3
7. முட்டை	—	1	—	1	—	1
8. பச்சைக் காய்கறிகள்	3	3	3	3	3	3
9. கிழங்கு வகைகள்	4	4	4	4	4	4
10. மற்ற காய்கறிகள்	3	3	3	3	3	3
11. பழங்கள்	2	2	2	2	2	2
12. எண்ணெய், கொழுப்புப் பொருட்கள்	1	1	2	2	2	2
13. சர்க்கரையும், வெல்லமும்	2	2	2	2	2	2

குறிப்பு : 1. மாவுப் பொருட்கள் 4 அவுன்ஸ் ராகியுடன், தானியம், கால்ஷியம் 'சுண்ணாம்புச் சத்து' நிறைந்ததாகவும் இருக்க வேண்டும்.

2. பால், மற்ற பாதுகாப்பு உணவுகள் தேவைப்பட்டால் அதிகம் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.



சத்துணவு அப்படின்னா...

நாசி குழைந்து போகிறது. தோல் வறண்டு உணர்வு குறைகிறது. பற்கள் பலம் இழக்கின்றன. கழிவு உறுப்புக்கள் பாதிப்படைகின்றன. மேனி கருகத் துவங்குகிறது. ரோமம் குத்திடுகிறது. நரம்புகள் பலவீனம் அடைகின்றன. நாடிகள் சூடடைகின்றன. எலும்புகள் கருகி, மூட்டுக்கள் தளர்கின்றன. இருதயம் பலமிழக்கிறது; சூடடைகிறது. மூளை சுருங்குகிறது. ஈரல் கரைகின்றது. இரத்தமும், உடலில் உள்ள நீரும் மாறுபாடு அடைகின்றன. தசை குழைகிறது. வயிறு எரிகிறது. கோபதாபங்கள் பெருகுகின்றன.

இப்படியெல்லாம் அந்த உபநிஷத் சுட்டிக்காட்டுகிறது.

உணவு வகைகள்

இட்லி, அரிசி, கோதுமை, சோளம், கேழ்வரகு, காய்கறிகள், கீரை வகைகள், பால், பழங்கள் என்னும் பல்வகை அடிப்படைகள் உணவின் பல வகைகள்,

அட்டவணை 2 பெண்களுக்கான சீருணவு

உணவு வகைகள்	எளிய வேலை		சாதாரண வேலை		கடி
	சைவம்	அசைவம்	சைவம்	அசைவம்	சைவம்
1. மாவுப் பொருட்கள்	11	11	14	14	16
2. பருப்புக்கள்	3	2	3	2	3
3. வறுத்த வேர்க்கடலை	1	1	2	1	2
4. எள்	-	-	-	-	-
5. வறுத்த கடலை	1	-	1	-	1
6. பால், தயிர்	10	5	10	5	10
7. மாமிசம் மீன்	-	2	-	2	-
8. முட்டை	-	1	-	1	-
9. பச்சைக் காய்கறிகள்	3	3	3	3	3
10. கிழங்கு வகைகள்	4	4	4	4	4
11. பழங்கள்	2	2	2	2	2
12. எண்ணெய், கொழுப்புப் பொருட்கள்	1	1	1	1	1
13. சர்க்கரை, வெல்லம்	2	2	2	2	2

பல்கலைகளைப் படைக்கின்றன. இவற்றில் எதுவும் கெடுதி செய்வதில்லை. தூயனவும், புதியனவும்; நன்கு கழுவப்பட்டனவும், கலப்படமற்றனவும் என அமைந்தாலே போதும்.

உணவில் மாவுச்சத்து, கொழுப்புச்சத்து, புரதம், உலோகச்சத்து, நீர்ச்சத்து, நார்ச் சத்து பல சத்து வகைகள் அமைய வேண்டும். உயிர்ச்சத்து எனப்படும் வைட்டமின்கள் கண் பார்வை, நரம்பின் வலிமை போன்றவற்றிற்கு அவசியம். உணவு என்பது சக்தி தருவதாகவும், உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு வழிசெய்வதாகவும் அமைய வேண்டும். பருப்பு, பயறு, தானிய வகைகள் பலவும் சக்தி மிக்கன.

மேலும், ஆண், பெண் குழந்தைகள்' என்று தேவையான அளவு, சக்தி அளவீடுகள் மாறும். மேலும் வயதிற்கேற்பவும், செய்யும் வேலையின் தன்மைகளைப் பொறுத்தும் மாறும். சரியான நேரத்தில் சத்துள்ள உணவை, நன்கு மென்று

அட்டவணை 3 குழந்தைகளுக்கான சீருணவு

உணவு வகைகள்	3 முதல் 4 வயது வரை		5 முதல் 6 வயது வரை		7 முத
	சைவம்	அசைவம்	சைவம்	அசைவம்	சைவ
1. மாவுப் பொருட்கள்	5	5	7	7	9
2. பருப்புக்கள்	1	1	1.5	1.5	2
3. வறுத்த வேர்க்கடலை	-	-	1	-	1
4. எள்	0.5	0.5	0.5	0.5	1
5. வறுத்த கடலை	1	-	1	-	1
6. பால், தயிர்	20	12	15	8	15
7. மாமிசம், மீன்	-	1	-	2	-
8. முட்டை	-	1	-	1	-
9. பச்சைக் காய்கறிகள்	1.5	1.5	2	2	3
10. கிழங்கு வகைகள்	1	1	1	1	2
11. பழங்கள்	3	3	3	3	3
12. எண்ணெய், கொழுப்புப் பொருட்கள்	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5
13. சர்க்கரை, வெல்லம்	2	2	2	2	2

(...ந நாளைக்கு ஓர் அவுன்ஸ்)

...ல	கர்ப்பிணிகள்		பாலூட்டுவோர்	
...வம்	சைவம்	அசைவம்	சைவம்	அசைவம்
[illegible]	10	10	15	15
[illegible]	4	2	4	2
[illegible]	1	1	2	1
[illegible]	1	1	1	1
[illegible]	2	1	2	1
[illegible]	20	12	20	12
[illegible]	-	3	-	3
[illegible]	-	1	-	1
[illegible]	4	4	4	4
[illegible]	2	2	2	2
[illegible]	4	4	4	4
[illegible]	1	1	1	1
[illegible]	2	2	2	2

குறிப்புகள் :

மாவுச் சத்து என்பதில் 4 அவுன்ஸ் வரை சுண்ணாம்புச் சத்து நிறைந்த கேழ்வரகு அடங்கியிருக்க வேண்டும்.

2. பால் போலும் உணவுகளை தேவைப்பட்டால் விரும்பியளவு சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

3. எண்ணெய், கொழுப்புப் பெருட்கள் குறைந்த அளவே போதுமானவை.

4. கர்ப்பிணிப் பெண்கள், பாலூட்டும் தாய்மார்களுக்கு என் நல்லதே செய்யும்.

5. பால், பழங்கள், காய்கறிகள் சிறந்த உணவு வகைகள் என்பது அட்டவணை மூலமே புரியும்.



உண்டு வந்தால் நோயும் வராது; நொடியும் வராது.

மாமிசம் ஒரு உணவு வகைதான். அதே போல் வறுவல், பொரித்தவை, எண்ணெய்ப் பதார்த்தங்கள் என்பனவும் நல்ல உணவுகள் தான். ஆனால் எதுவுமே உடல் தேவைக்கேற்ற படி அளவோடு இருந்தால் போதும். பேராசை பெருநஷ்டம் என்பது போல், அதிக உணவும், கண்டவை தின்பதும் கெடுதல்தான். இன்று படித்தவர்கள் அதிகம் புரிந்து கொண்டு செயல் பட்டால் சிக்கனத்திற்கும் பயன்படும். வைத்தியருக்குத் தருவதும் குறையும்.

இனி, அடுத்த தொகுப்பாக, ஆண்கள், பெண்கள், குழந்தைகளுக்குத் தேவை யான சரிவிகித அல்லது சிறுணவுப் பட்டியல் களைக் காணலாம். ஒருநாளைக்கு ஓர் அவுன்ஸ் கணக்கில் அத்தகைய அளவீடுகள் குறிக்கப்பட்டுள்ளன. ஓர் அவுன்சு என்பது 28.4 கிராம்.

(ஒரு நாளைக்கு ஓர் அவுன்ஸ்)

...து ...ரை	9 முதல் 10 வயது வரை		11 முதல் 12 வயது வரை	
...வம்	சைவம்	அசைவம்	சைவம்	அசைவம்
3	11	11	12	12
2	2	2	2	2
1	2	1	2	1
1	1	1	1	1
-	2	-	2	1
3	15	8	15	8
2	-	2	-	2
1	-	1	-	1
3	3	3	3	3
2	4	4	5	5
3	3	3	3	3
3	1	1	1	1
2	2	2	2	2

குறிப்புகள் :

1. பால் போலும் உணவுப் பொருட்கள் அளவைக் கூட்டலாம்.

2. வெண்ணெய், நெய், போன்றவை பாதியளவு போதுமானவை

3. வளரும் குழந்தைகளுக்கும் 'எள்' நல்ல உணவு

4. சிறுவர், சிறுமியர் கிழங்கு வகைகளை அதிகம் உண்ணலாம். அதே போல்தான் மாவுப் பொருட்கள் விஷயத்திலும்.

5. சிறுவர், சிறுமியர் தங்களது இளமைப் பருவத்தில் மாவுப் பொருட்கள், பருப்புக்கள், பச்சைக் காய்கறிகள், பழங்களின் அளவைக் கூட்டிக் கொள்ளலாம். ஆனால் வயது ஏற ஏற பால், தயிர், கிழங்கு வகைகளின் அளவைக் குறைத்துக் கொள்வது நலம்.



எந்தெந்த உணவு வகைகளில் என்னென்ன ஊட்டச் சத்துக்கள் இருக்கின்றன என்று தெரிந்தால் அனைவர்க்கும் பயனுள்ளதாக இருக்கும். அதற்கான அட்டவணை பின்வருமாறு :

அட்டவணை 4

உணவு வகை	உணவுப் பொருட்கள்	ஊட்டச்சத்து
1. அரிசி, கோதுமை, சோளம் முதலியன	அரிசி, கோதுமை, கம்பு, சோளம், கேழ்வரகு, மக்காச்சோளம்	மாவுச்சத்து அதிகம். புரதம், வைட்டமின் 'பி' மற்றும் சில உலோகச் சத்துக்கள்.
2. நவதானியங்கள்	கடலைப்பருப்பு, உளுத்தம், துவரம், பாசி, பட்டாணிப் பருப்புக்கள்	புரதம் அதிகம், வைட்டமின் 'பி', சில உலோகச் சத்துக்கள்.
3. கடலை எண்ணெய் வித்துக்கள்	வேர்க்கடலை, எள், முந்திரிப் பருப்பு, பாதாம், அக்ரூட், சோயா, மொச்சை முதலியன.	கொழுப்பு அதிகம். புரதம் சுமார், வைட்டமின் 'பி', உலோகப் பொருட்களும் உண்டு.
4. (அ) காய்கறி இலையுள்ளது	கீரைத்தண்டு, முட்டைக் கோஸ், கொத்தமல்லி, முருங்கைக் காய், முள்ளங்கி, பசலை முதலியன.	புரோ வைட்டமின் ஏ. வைட்டமின் சி, கால்சியம் அதிகம்.
(ஆ) இலையற்றவை	கத்தரிக்காய், பீன்ஸ், காலிபிளவர், வெண்டைக்காய், பூசனிக்காய், புடலங்காய், பறங்கிக்காய், வாழைக் காய் முதலியன.	வைட்டமின் சி, தாதுப் பொருட்கள் (உலோகம் பொருட்கள்)
(இ) கிழங்கு வகை	உருளை, மரவள்ளி, சர்க்கரை வள்ளி, கேரட், முள்ளங்கி, சேப்பங்கிழங்கு, சேனை முதலியன.	மாவுச்சத்து மிக அதிகம்.
5. பழங்கள்	நெல்லி, கொய்யா, பப்பாளி, ஆரஞ்சு, எலுமிச்சை, வாழை, மா, தக்காளி	வைட்டமின் 'சி' புரோவைட்டமின் 'ஏ'யும் உண்டு
6. பால், தயிர்	பால், தயிர்	எல்லாச் சத்துக்களும் உண்டு. முழுமையான சத்துணவு.
7. மாமிசம்	ஆட்டிறைச்சி, ஈரல், கோழி, மீன் போன்றன.	புரதம் அதிகம், வைட்டமின், உலோகப் பொருட்களும் உண்டு.
8. கார்போஹைட்ரேட்	வெள்ளைச் சர்க்கரை, வெல்லம், தேன், ஜவ்வரிசி, ஆரோரூட், சோளம், மாவு.	சக்தியளிக்கும் எலாம்
9. கொழுப்பு	கடலை, தேங்காய், நல்லெண்ணெய், வெண்ணெய், நெய், வனஸ்பதி போன்றன.	வைட்டமின் 'ஈ' அதிகம் வைட்டமின் 'ஏ'வும் உண்டு.
10.மசாலா	மிளகாய், புளி, ஊறுகாய் போன்றன.	வாயுவை அடக்கும் உணவு ருசிக்காக.

மிளகாய்க்குப் பதில் மிளகு சேர்ப்பது மிக நல்லது. நமக்கு எளிதாகவும், குறைந்த விலையிலும் கிடைக்கும் பல உணவுப் பண்டங்களிலேயே போதுமான ஊட்டச்சத்துக்கள் உள்ளன. எனவே சத்துமிக்க உணவு வகைகளை நாமே பெற்று நன்கு வாழ முடியும்.

மேலே குறிப்பிட்ட அட்டவணைகளை தங்கள் வீடுகளில் பாதுகாப்பாகப் பத்திரப் படுத்தி அதன்படி நடந்து கொள்ளலாம். பல சத்துணவுக் கஞ்சி என்று நடுத்தர, கிராம மக்கள் பயன்படுத்துவர். அவற்றில் நவதானியம் போன்றவை அதிகம். நன்கு ஆய்வு செய்யப் பட்ட சிறுணவு போல் அது அமைந்தது.

— கோவை பத்மா திருமலை

நன்றி : (மக்கள் நலனுக்காக - டி.வி.எஸ். ஸ்தாபனம் வெளியிட்டுள்ள 'உணவு' எனும் நூலில் இருந்து புள்ளி விவரங்கள் தரப்பட்டுள்ளன.)

தென்னிந்தியாவிற்குப் புகழ் சேர்க்கும் தஞ்சாவூர், மைசூர் பெயிண்டிங்க்ஸ், கலம்காரி ஓவியங்கள், ரவிவர்மா ஓவியங்கள் மற்றும் சிற்பக் கலைகளை பாதுகாப்பதற்கென்றே தோற்றுவிக்கப்பட்டிருக்கிறது 'ராசி ஆர்ட் பவுண்டேஷன்'.



புராதான கலைகளை பாதுகாப்பது மட்டுமில்லாமல் நலிவுற்ற கலைஞர்களையும் ஊக்குவிக்கிறது இந்த அமைப்பு. இதன் நிறுவனர்களான கீதா சீனிவாசன் மற்றும் சீனிவாசன் தம்பதி இப்பணிகளை ஆர்வத்துடன் செய்து வருகின்றனர்.

இவர்கள் இல்லத்தின் கீழ்தளம் முழுவதும் ஓவியங்கள், சிற்பங்கள் பராமரிக்கப்பட்டு அவ்விடமே ஒரு கலைக் கோவிலாகக் காட்சியளிக்கிறது.

"இன்றைக்கு தஞ்சாவூர், மைசூர் ஓவியங்களைப் பற்றி மக்களிடையே அதிக விழிப்புணர்வு ஏற்பட்டுள்ளது. நிறைய பேர் ஆர்வமுடன் இக் கலைகளை கற்றுக் கொள்கின்றனர். வரவேற்கத்தக்கதுதான் ஆனால்



பெயரில்லா ஓவியங்கள்!

நாங்கள் இந்தப் புராதான கலைகளை ஆராய்ச்சி செய்து கொண்டிருந்தபோது பாண்டிச்சேரி அருகே உள்ள கள்ளக்குறிச்சி எனும் குக்கிராமத்தில்

இதைக் கற்றுக் கொண்டவர்கள் வெறும் பொழுதுபோக்கிற்காக, பிஸினஸிற்காகச் செய்கிறார்கள்.



இக் கலையை வழிவழியாகச் செய்து வருபவர்களிடம் ஒரு பக்தியுணர்வும், ஆழ்ந்த கலை ஆர்வமும் இருக்கிறது என்பது உண்மை. பொதுவாக கலைஞர்கள் அனைவரும் வறுமையில் வாடுபவர்களே. கலைக்காக அவர்கள் வாழ்ந்தது போய் இன்று வயிற்றுக்காக வாழும் நிலைதான் ஏற்பட்டுள்ளது.

பரம்பரையாகச் செய்து வந்த ஒரு தொழிலை விட்டு விட்டு தற்கால நாகரிகத்துக்கேற்ப வேறு ஒரு தொழிலுக்கு மாறும் நிலைதான் நிறையக் காணப்படுகிறது.

இப்படிப்பட்ட பரம்பரைக் கலைஞர்களை நாங்கள் தேடிச் சென்று அவர்களிடமிருந்து படைப்புக்களை விலைக்கு வாங்கி இங்கு பாதுகாத்து விற்கிறோம்.

மரச்சிற்ப வேலைகளைச் செய்யும் குடும்பங்களைக் கண்டெடுத்தோம்.

அங்கு சென்ற போது எங்களுக்குப் பெரும் அதிர்ச்சி. அவர்களின் பெருமைமிகு சிற்ப வேலையை மறந்து பிழைப்புக்காக மரக் கதவுகளையும், நிலைப்படிகளையும் செய்து கொண்டிருந்தார்கள். பிறகு, 'ராசி' அவர்களுக்கு அடிப்படை வசதிகளைச் செய்து கொடுத்து அவர்கள் கலையை ஊக்குவித்தது. இப்பொழுது இங்கிருக்கும் இந்தச் சிற்ப வேலைகள் எல்லாம் அந்த நலிவுற்ற கலைஞர்கள் செய்ததுதான்.

அதே போல் தஞ்சாவூர் ஓவியக் கலையை அற்புதமாகச் செய்து வரும் ஒரு கலைஞருக்கு ஏற்பட்ட உடல்ரீதியான இன்னலுக்கு ஆபரேஷன் முதல் மருத்துவச் செலவுகள் அனைத்தையும் 'ராசி' முன்னின்று கவனித்துக் கொண்டது."



ஆனால் இங்குள்ள ஓவியங்களில் கலைஞர்களின் பெயரே காணவில்லையே? இதில் அவர்களுக்கு எப்படிப் பெருமை சேரும்?

"உங்கள் கேள்வி சரியானதே. 'ராசி' என்பது புராதான கலைகளைப் பாதுகாக்கவும், கலைஞர்களை ஊக்குவிக்கவும் நிறுவப்பட்ட ஓர் அமைப்பு. அதுவும் நம் புராண இதிகாச மகிமையை பறைசாற்றும் இந்தப் படைப்புக்கள் அனைத்தும் தெய்வீகத் தன்மை வாய்ந்தவை. இதை வாங்க வருபவர்களும் தங்களது பூஜை அறையில் வைத்து இதைப் பூஜிப்பதால் இந்த ஓவியங்களில் பேர் இருப்பதை விரும்பவில்லை. அதுவுமில்லாமல் நாங்கள் கலைஞர்களிடம் காசு கொடுத்து விலைக்கு வாங்கி விடுவதால் அது 'ராசி பவுண்டேஷன்' சொத்தாகி விடுகிறது. அதனால் பெயர் இடம் பெறுவதில்லை!"

புராதான ஓவியங்களை கற்க மக்களிடையே ஆர்வம் உள்ளதா?

"நிச்சயமாக. இது மாடர்ன் ஆர்ட் போல துரித கதியில் முடிந்து விடக்கூடிய வேலையில்லை. ஆழ்ந்த ஈடுபாடும், ஆர்வமும் தேவை. இங்கு பள்ளிச் சிறுவர்கள் முதல் வேலையிலிருந்து ஓய்வு பெற்ற பெரியவர்கள் வரை கற்றுக் கொள்கிறார்கள். ஆறு மாதம் முதல் ஒரு வருடம் வரை கற்றுக் கொள்கிறார்கள்.

இன்னொரு விஷயம் தஞ்சாவூர் ஓவியங்களில் கிராப்ட் வேலைப்பாடு அதிகமிருக்கும். ஓவியத்திற்குக் குறைந்த வேலைதான். முக்கால்வாசி பேர் கிராப்ட் வேலைகளைச் சீக்கிரம் செய்து விடுவார்கள். ஓவியத்தில் தான் தடுமாறுவார்கள். அதே போல் மைசூர் ஓவியங்களில் ஓவியத்திற்கு அதிக முக்கியத்துவம் தரப்பட்டிருக்கும். மேலும் ஒரு ஓவியத்தில் ஒரு சம்பவம் எடுத்துக் கொள்ளப்பட்டு அந்தக் காட்சி முழுவதும் அதில் கொண்டு வரப்பட்டிருக்கும்.

ஆனால் தஞ்சாவூர் ஓவியங்களில் ஏதாவது ஒரு கேரக்டர் அதாவது பிள்ளையார், கிருஷ்ணர் என்று எடுத்துக் கொள்ளப்பட்டு படைக்கப்பட்டிருக்கும். கலம்காரி ஓவியங்கள் தனி வகை. துணியினால் ஓவியம் வரையப்பட்டு இயற்கை வண்ணங்களைக் கொண்டு அதாவது காய்கறி, பழங்களில் பெறப்பட்ட சாயங்களில் தான் ஓவியம் வரையப்பட்டிருக்கும்.

இங்கு கற்க வருகிறவர்களுக்கும் இவ்வோவியங்களின் மகிமைகள் எடுத்துச் சொல்லப்பட்டு கற்றுத் தரப்படுகிறது. அதே போல் தெய்வீகப் படைப்புகளை வரையும் பொழுது நாமும் சுத்தமாக, தூய்மையாக இருந்து வரைய வேண்டும் என்பதும் வலியுறுத்தப்படுகிறது."

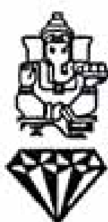
'ராசி'யில் மேலும் பல வேலைப்பாடுகள் நிறைந்த சிற்பங்கள், பேப்பர் மாஷ் சிற்பங்கள், ராஜஸ்தான் ஓவியங்கள், பாம் லீவ், அரச இலை ஓவியங்கள் என்று நிறைய உள்ளன. இவற்றை அழகாகப் பாதுகாத்து அது உரியவர்களுக்குச் சென்று சேரவும் ஒரு பாலமாக அமைந்து, கலைஞர்களை வாழ வைக்கவும் செய்கிறது இவ்வமைப்பு.

பேட்டி : **ஷாந்தி ரங்கராஜன்**

ராசிக்கல் மோதிரம் வாங்க ராசியான கடை P.R. ஜுவல்லரி



P.R. JEWELLERY



GOLD, SILVER, DIAMOND & BIRTH STONES
Old No. 102, New No. 138, USMAN ROAD,
T. NAGAR, CHENNAI - 600 017.
PH: 4344442, 4327764 TUESDAY HOLIDAY
(10.00 AM to 1.30 — 3.30 PM to 8.00 PM)
PROPRIETOR : P. RAVINDHIRAN

எங்கு ஜோதிடம் பார்த்தாலும் P.R. ஜுவல்லரிக்கு வந்து ரூ.400/-க்கு ராசிக்கல் வாங்கி பயன் பெறுங்கள். கல் ஒரிஜினல் என முழு உத்திரவாதம் தருகிறோம்.

ராசி	ராசிக்கல்	வெள்ளி மோதிரம் விலை
மேஷம், விருச்சிகம்	பவழம்- 2 CARAT	400/-
ரிஷபம், துலாம்	வைரம் - 5 CENT	2250/-
மிதுனம், கன்னி	மரகத பச்சை - 20 CENT	400/-
கடகம்	முத்து - 2 CARAT	400/-
சிம்மம்	மாணிக்கம் - 20 CENT	400/-
தனுசு, மீனம்	புஷ்பராகம் - 1 CARAT	400/-
	கனகபுஷ்பராகம் - ½ CARAT	1000/-
மகரம், கும்பம்	நீலம் - 20 CENT	400/-

தங்கத்தில் ஒவ்வொரு ராசிக்கும் மோதிரம் ரூ. 1800/- முதல் 5000/-ம் வரை உடனே கிடைக்கும்.

அனைவரும் அணியக்கூடியது கார்னெட் வெள்ளி மோதிரம் விலை ரூ. 400/- இதை அணிவதால் படிப்பு, ஞாபக சக்தி, வேலை வாய்ப்பு, வியாபாரம், செல்வ வளம் பெருகும்.

தபால் மூலம் மோதிரம் 1க்கு ரூ 450/-
M.O. (or) D.D. அனுப்பவும்.

தபால் எழுதினால் முழு விவர பாம்லட் இலவசமாக அனுப்புகிறோம்.

மேஷ ராசி, விருச்சிக ராசி- பவழம் * ரிஷப ராசி, துலாம் ராசி - வைரம் * மிதுன ராசி, கன்னி ராசி - மரகத பச்சை

'ரோஜா' பார்த்தால் குடியரசு தினம்!







நல்லதற்கோ, கெட்டதற்கோ தெரியாது. சினிமா ஒன்றுதான் இப்போது நாட்டில் ஏக வளர்ச்சி! நாட்டை இணைப்பதற்கு சினிமாதான் தற்போதைய மாபெரும் சக்தி மகாத்மா காந்தி, பாரதி போல! மேல்தட்டு, நடுதட்டு, கீழ்தட்டு என்ற எல்லா வகுப்பினரும் எல்லா மதத்தினரும், எல்லா வயதினரும் பாரபட்சமின்றி கருத்து வேறுபாடின்றி சினிமாவில் மெய்மறந்து மூழ்கியிருக்கிறார்கள்.

இன்றைய சராசரி மனிதனுக்கு அரசு உணவு, உடை இருப்பிடம் கொடுத்ததோ இல்லையோ சினிமா வெறியை நன்கு தூண்டியிருக்கிறது. உணவு, உடை இன்றி மக்கள் இருந்தாலும் இருப்பார்கள் சினிமா இன்றி இருக்க மாட்டார்கள். இது சினிமாவுக்கு எத்துணை மகத்தான வெற்றி! எங்கும் எதிலும் சினிமாதான். வார இதழ், நாளிதழ், மாத இதழ், தொலைகாட்சி, ரேடியோ என்று அனைத் திலும் சினிமாவின் ஆக்ரமிப்பு! திரைமலர், ஒளி, ஒலி, ஹிட் போட்டி, நேற்றை, நாளை, இன்றும் என்னென்னவோ பெயர்களில் சினிமாவை வளர்க்க அரும்பாடுபடுகின்றன மீடியாக்கள்.

குடியரசு தினம்கூட, சிவாஜி பாடினால்தான் நமக்கு அந்தத் தினமே நினைவுக்கு வரும். அன்று வ.உ.சி.யோ அல்லது ரோஜாவோ பார்த்தால்தான் அன்றைய தினமாவது தேசப்பற்று வரும். ஹும் எத்தனை மனித சக்தியும் நேரத் துளிகளும் வீணடிக்கப்படுகிறது எனச் சிந்திக்கிறோமா? நாட்டில் ஆக்கப்பூர்வமான செயல்கள் எத்தனை எத்தனை மண்டிக் கிடக்க, எந்தப் பணிகளிலும் ஈடுபடாமல், முழு தினத்தையும் டி.வி.யை பார்த்துக் கொண்டே 'விடுமுறை' என்றால் 'சினிமா' எனப் பழக்கப்படுத்தி கொண்டாயிற்று.

'ஏன் சினிமாவில் எத்தனை கலைஞர்கள், எழுத்தாளர்கள், டான்ஸ் மாஸ்டர்கள், பாடகிகள், நடனமணிகள், காமிராமேன் என பிழைப்பு நடத்த முடிகிறது. ஊக்கம் பெறுகிறார்கள் எனக் கேட்பீர்கள். சினிமாவினால் வளர்க்கப்படும் அறிவும், வேலை வாய்ப்பும் ஒரு துளி தான். அதனால் சமூகத்தில் பரப்பப்படும் ஆபாச மும், வயலன்ஸும் ஒரு துளிதான் என்றாலும் கெட்ட எண்ணங்கள் துளியானாலும் எளிதில் பரவிவிடுகிறதே. இதை யாரிடம் முறையிட.

சினிமா வளர்த்த அறிவுதான் முருங்கைக்காய் பற்றியது. பெண்கள் தொப்புளில் பம்பரம் விடுவது இதெல்லாம் முன்பு அறிந்திருந்தோமா என்ன? முக்கி முனகி, மூச்சு முட்டிப் பாட, மார்பைக் குலுக்கி ஆட நடனமணிகள் அறிந்திருந்தார்களா? பேச்சிலும், பாட்டிலும் எத்தனை எத்தனை இரட்டை அர்த்தமுள்ள வரிகள். சாதாரண வார்த்தைக்கும் அர்த்தபுஷ்டியுடன் இளசுகள் சிரிக்கின்றன, சினிமா கொடுத்த அறிவில்! ஒரு பிரபல பத்திரிகைகூட 'முற்போக்கு' எனப் போட்டு ஒருவர் சிறுநீர் கழிப்பதாக போட்டோ பிரசுரித்திருந்தது. நம் எண்ணங்கள் முழுதும் வக்ரமாக, விரசமாக ஆக்குவதற்கு சினிமாவைத்

தவிர வேறு எதுவும் சக்திவாய்ந்த தில்லை எனலாம்.

ஆபாச புத்தகங்கள் இல்லையா என்பீர் கள். ஆனாலும் படிப்பதைவிட பார்ப்பது இன்னும் மனதில் ஆழமாகப் புதைந்து விடுகிறதே! காதல், பாலுணர்ச்சி, ஊழல், பலாத்காரம், கற்பழிப்பு, கொலை, கொள்ளை எல்லாவற்றையும் சினிமா வில் அடிக்கடி காட்டிக் காட்டி மனதில் வேரூன்றச் செய்து விட்டார்களே. இப்போது எவருக்கும் எந்தத் தப்பை செய்யும் போதும், குற்ற உணர்வே வருவதில்லையே! கேட்பவரும் சாதாரணமாக எடுத்துக் கொள்கிறோம். செய் பவரும் சாதாரணமாக, மிகத் துணிச்சலுடன் செய்கிறார். சமூகத்தில் நேர்மை அழிந்து ஊழல் செழிக்க, நமது கலாசாரம் அழிய, பண்பாடு ஒழிய, ஈவ் டீசிங் கொள்ளை, கொலை மலிய எல்லாமே சினிமா பார்த்து மக்கள் அடைந்த தைரியம்தான்.

பாசமலர், கந்தன் கருணை என்று பக்தியும், அன்பும் பெருகுவதற்கு ஒரு காலத்தில் சினிமா படம் எடுத்தார்கள். சிவாஜி, ராஜராஜ சோழன் என்ற நல்ல மனிதர்களைப் பற்றிப் படம் எடுத் தார்கள். பிறகு மாமியார், மருமகள் கொடுமை யைச் சித்தரிக்க, முதலாளி தொழிலாளி என கடமை உரிமை பற்றி சமூகத்திற்கு அறிமுகப் படுத்த, ஏழ்மை, வேலையில்லாத் திண்டாட்டம், தொழிற்கூட வளர்ச்சி பற்றி மக்கள் சிந்தித்து அறிந்து கொள்ள சினிமா எடுத்தார்கள் அந்தக் காலத்தில். சில படங்கள் பொழுதுபோக்கிற்காக என்றே எடுத்தாலும் அதில் ஒரு நல்ல பாடம், ஒரு அறநெறியாவது வைத்து 'புத்திமதி' படங்கள் எடுத்தார்கள். இப்போதோ எந்த இலக்கும் இல்லாமல் காதலுக்கும், வயலன்ஸ்க் கும், அரசியல் கிண்டலுக்குமாகவே கதை கட்டி சினிமா எடுக்கிறார்கள்.

அந்தந்த சமூகத்தில் நல்ல சிந்தனையின் பிரதிபலிப்பே கவிதை என்பார் பரமாச்சார்யார். அதேபோல் நல்ல புத்தகங்களே சமூகத்தின் கண்ணாடி என்பார். ஆனால் இப்போது நல்ல சினிமா வந்தால் சமூகத்தில் நல் எண்ணங்கள் பரவுகிறது எனக் கொள்ளலாம். இப்போ தைக்கு தீய சிந்தனைகளைத்தான் அதிகம் விதைப்பதால் இதன் அறுவடையை நம் சந்ததிகள்தான் சந்திப்பார்கள். விளைவு?!

- லலிதா ரமேஷ்



அறை விடும் கதாநாயகி!



மில்டரியிலிருந்து வரும் கதாநாய கன், மில்டரி உடையுடன் வருவார். படம் முழுவதும் மில்டரி உடை யுடனேயே இருப்பார். கதாநாயகன் கிருஸ்தவராக இருந்தால் கழுத்தில் சிலுவை அணிவதும், இஸ்லாமியர் என்றால் குல்லா அணிவதுமாக இருப்பார்.

சினிமாவில் வரும் அண்ணன் தங்கச்சி பாசம் மிகக் கொடுமையானது. தங்கச்சி மீது மிகவும் பாசமாக இருக்கும் அண்ணன், வில்லனைப் பற்றித் தெரிந்திருந்தும் வில்லனுடைய மகனுக்கோ, தம்பிக்கோ பெண் கொடுப்பதும், பாசத்திற்கு இடங்கொடுக்காமல் கடமையுடன் நடப்பதும் எல்லா படங்களிலும் பார்ப்பது கொடுமைடா சாமி.

கதாநாயகன் போலீஸ் அதிகாரியாக இருந்தால் வில்லனைக் குறிபார்த்துச் சுட்டு வீழ்த்துவதும், அதுவே வில்லனின் துப்பாக்கிற்கு கதாநாயகன் அகப்படாமல் தப்புவதும், நேர்மையான போலீஸ் அதிகாரியாக இருந்தால் அவரை வில்லன் கொன்று விடுவதும் நடக்கும்.

கதாநாயகி, கொடுமைக்கார மாமியாரையும், குடிகாரக் கணவனையும் தெய்வமாக மதித்து நடப்பதும், அதைத் தட்டிக் கேட்கும் சகோதரனையோ அல்லது மற்றவர்களையோ அறைவதும், தாதாவாக இருக்கும் கதாநாயகனை ஒரே அறையில் கதாநாயகி திருத்துவதும் நடக்கும்.

என்ன மாதிரி கதையாக இருந்தாலும் படமாக இருந்தாலும் பார்ப்பதற்கு நாம் இருக்கிறவரை சினிமாவில் வன்முறையும் வக்கிரமும் இப்படித்தான் இருக்கும்.

- காசாகுடி கமலவேணி

திருமண மலர்



மணமகள் தேவை

❖ ஐயர், பிரஹசரணம், புனர்பூசம், காசியபம், 37/5.7" ரூ. 12,000- நிரந்தர உத்தியோகம், தனியார் கம்பெனியில் வேலை பார்க்கும் சிவப்பான பையனுக்கு பட்டதாரி பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். தொலைபேசி எண் : 433 9579, 435 7087 பெட்டி எண் : 18519

❖ Tamil Iyer Vadama, Revathi, Athreya, 31/150, B.Com., ICWA (Inter), Accounts Officer, Rs. 8000 p.m. seeks suitable girl. Contact : 044-2271289 Box No. 18520

❖ Iyengar, Vadagalai, Kousigam, Pooradam, B.Com., 34/5.7" bachelor, employed in Ltd., Company Chennai, Rs. 12,000/- seeks suitable bride. Widows/Divorcees without encumberance also welcome. Tel : 2470960 Box No. 18522

❖ ஐயர், பிரஹசரணம், ஹரித கோத்திரம், திருவாதிரை, வயது 31, ஐ.டி.ஐ. படித்த ரூ. 5000/- சென்னை தனியார் கம்பெனியில் சூப்பர்வைசராக பணிபுரியும் பையனுக்கு நடுத்தர சுமார் படிப்பு, படித்து வேலைக்குச் செல்லும் குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. பிறந்த ஊர், தேதி, நேரம், ஜாதகம் குறிப்பிட்டு எழுதவும். பெட்டி எண் : 18523

❖ சோழிய வெள்ளாளர் பிள்ளை, அசைவம், 29/5.10"/ +2 பிஜிடிசிஏ, திருவாதிரை முதல் பாதம், தனியார் கம்ப்யூட்டர் நிறுவனம் ரூ. 9500/- மணமகனுக்கு படித்த அழகான மணமகள் தேவை. ஜாதகம் குடும்ப விவரங்களுடன் அனுகவும். பெட்டி எண் : 18524

❖ Iyer, Vadhoolam, Ashtasasthram, Visagam, bachelor, 39, B.Com., Private, 12,500, Seeks horoscope from employed/unemployed brides. No demands. Willing to marry a widow with or without child. Box No. 18525

❖ ஐயர், வாதூல கோத்திரம், மூலம் 4ம் பாதம், வயது 36, பி.ஏ., சென்னையில் சொந்தமாக கம்ப்யூட்டர் டிரெயினிங் சென்டர் நடத்தும் (மாத வருமானம் சுமார் ரூ. 10,000/-) மணமகனுக்கு சென்னையில் வேலைக்குப் போகும் ஐயர் மணப்பெண் தேவை. எளிய திருமணம். ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 18526

❖ Hindu Nadar, Nationalised Bank, 29/171, Good-looking with clean habits invites proposal from fair, beautiful middle-class, unemployed graduate below 25. Box No. 18527

❖ Vathima, Srivatsam, Poorattadhi, 35/165, Central Govt. employed, Branch Manager, seeking fair, good looking girl. Box No. 18528

❖ ஐயர், வடமாள், கௌண்டின்யம், சகோதரர்கள். 1. உத்திராடம் 37, ஐ.டி.ஐ. தனியார் 5000/- 2) மகம், 33, பி.ஏ. தனியார் 6000/- சென்னையில் பணிபுரியும் குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். பெட்டி எண் : 18530

❖ Brahmin bachelor, Vadama, Kousika, Revathi IV, 32/172 employed as Technical Engineer in JVC Oasis Enterprises (LLC) at Dubai. Seeks graduate Iyer girl. Reply horoscope to Box No. 18531

❖ Iyer Vadama, Srivatsa, Pooradam, Dhanur Lagnam, Mars and Saturn in 7th place, 1974 Southern Railway employed Boy Rs. 7000/- seeks suitable girl. E-mail:t_r_sesha@hotmail.com. Phone: 044-4896052-4712978 Box No. 18532

❖ Tanjore, Vadama, Pouragustha, Thiruvonam, 32/170/12000 B.Com., Sales Executive, MNC, Chennai Owns house seeks graduate employed/unemployed bride. Send horoscope to Box No. 18533

❖ Iyer, Brahacharanam, Avittam, Srivatsa Boy, B.Sc., 34/176 Central Govt. seeks girl below 30 educated. Subsect no bar. Employment not essential. Contact Phone : Chennai 2230993 Box No. 18534

❖ Gurukkal, Gowthama, Swathi, 26, DME, Production Manager, Earning 9000 p.m. Partner in Engineering Company needs homely fair bride. Write with full horoscope details to Box No. 18535

❖ Palghat Iyer, Brahacharanam, Athreya, Bharani, fair, 29, 6 feet, clean habits, Marine Radio Officer, Rs. 30,000p.m. seeks home-loving, graduate employed bride. Subsect no bar. Box No. 18536

❖ Saiva Pillai, Swathi 32/160/10,000/- DCE, very fair, Manager in Pvt firm Bangalore. Only son seeks fair girl below 26, Graduate Emp/unemp. Iyers O.K. Contact (044)4812153. Box No. 18537

❖ Kaundinya, Brahacharanam, Visakam Boy, 1976, 173 cm, M.A., Dip in french, German 14,000 UGC Lecturer Chennai, clean habits seeks graduate/PG employed/unemployed Brahacharanam girl upto 23. Send horoscope to Box No. 18538

❖ Tanjurian, Vadamal, Kaasyapa, Only son, 29, 165, Pooratadhi, B.Com., MCA, Reputed Computer Organisation, Chennai, Rs. 15,000/- well propertied. Requires fair, Good-looking graduate girl. Teacher/Lecturer/Computer professionals. Contact M. Raman Phone : (044) 4953764, Box No. 18539

❖ Madhwa, Kannada, Athreya, Avittam 3rd padam, 28/166, M.D. DNB, Doctor, Tamil Nadu Govt Service, seeks suitably qualified Madhwa Kannada bride. Reply with horoscope Bio-data to Box No. 18540

❖ Iyer, Ashtasahasram, Bharathwajam, Krithigai, 32/5.7", CA, ICWA, Finance Consultant MNC Hyderabad,

அறிவிப்பு: திருமணமலர் பகுதிக்கு வருகின்ற விளம்பரங்களில் மங்கையர் மலரின் கோட்பாடுகளுக்கு இசைவில்லாத வார்த்தைகள் இடம் பெறுமானால், அதனை மாற்றவோ நீக்கவோ, ஆசிரியருக்கு உரிமையுண்டு.

Rs. 40,000 P.M. seeks graduate bride upto 28 years from respectable family. Subsect no bar. Phone : 044/6170479, 4718721 Box No. 18541

❖ **Iyer, Vathimal 31/182/15,000 Moudkalya Punarpoosam, B.Com., C.A. (final) Officer Reputed Company Seeks graduate employed girl. Subsect acceptable. Box No. 18542**

❖ **Kannada Madhwa, Punarpoosam, Athreya MBA, 29/169cms, Rs. 10,000 LIC employee, Own House, Coimbatore requires only PSU/Bank/LIC employed graduate girl. Send horoscope with full family details. Box No. 18543**

❖ **Iyer, Brahacharanam, Haritha, Makam, January 1975/5.11"/8500+/B.Com., working in reputed company/settled Bangalore/Own House seeks good-looking/home-loving graduate girl employed/unemployed. Subsect acceptable. Send Horoscope and family details to Box No. 18544**

❖ **Iyer, Brahacharanam, Bharadwajam, Visakam, chevvai 7th place, Graduate, 27/5.9"/9000/- Own House, seeks fair, smart, graduate bride. Employed/unemployed. Subsect no bar. Horoscope to Box No. 18545**

❖ தெலுங்கு பிராமணாள் ஸ்ரீவத்ஸ, சதயம், பி.எஸ்ஸி., 28, கம்ப்யூட்டர் நெட்வொர்க் இஞ்சினியர் 13,000, வேலைக்குப் போகும் பட்டதாரி 25 வயதுக்குள் பெண். உட்பிரிவு சம்மதம். ஃபோன் : 4911518 பெட்டி எண் : 18546

❖ தஞ்சாவூர், தமிழ் ஐயர், வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸம், உத்திரம்-2, 29/175, போஸ்ட்-கிராஜுவேட் கம்ப்யூட்டர் இஞ்சினியர், **Newzeland** மாதம் 12000 NZD சம்பளத்தில் உள்ள மணமகனுக்கு அதே வகுப்பைச் சேர்ந்த போஸ்ட்-கிராஜுவேட் படித்து வேலையிலோ/வேலையில் சேர தகுதியுள்ள மணமகள் தேவை. போன் : 080-5215659 பெட்டி எண் : 18547

❖ சோழிய வெள்ளாளர், பி.ஏ., 32, 5.7", திருவோணம், மாநிறம், 6000, செவ்வாய் தோஷம், சென்னையில் பிரைவேட் கம்பெனியில் வேலை பார்க்கும் மணமகனுக்கு அதே இனத்தில்/உட்பிரிவில்/முதலியார் இனத்தில் மணமகள் தேவை. மணமகள் சென்னையைச் சொந்த ஊராக உடையவராகவும் டிகிரி படித்து சென்னையில் அரசுப் பணி/பிரைவேட் கம்பெனியில் வேலை பார்ப்பவராக இருக்க வேண்டும். பெட்டி எண் : 18548

❖ **Tamil Iyer, Brahacharanam, Srivatsam, Uthiram, 39/170, Clean habits, very fair, good-looking employed in U.S.M.N.C. as a Sales Manager, Chennai seeks fair, good looking employed/unemployed girl from a decent family. Box No. 18549**

❖ **Iyer, Brahacharanam, Naidrupa Kashyapa, Bharani, 29/165 B.Com., Computer (PGDPM) Central Govt. Office, only son, Father Central Government, Own House and Flat. Seek educated employed/unemployed girl. Box No. 18550**

❖ **Girl for Vadagalal, Kousigam, Kettai 32, DIP. civil Engg. done Software Courses. Eligible for Job Abroad. Now owning Medical shop with partner. Box No. 18551**

❖ **Iyer, Vathoola, Ashtasahasram, Thiruvadhirai, 28/182, B.Sc., GNIIT, doing MBA, Central Govt, 9000, seeks girl, preferably employed. Subsect no bar. Contact : 044-639 0370 Box No. 18552**

❖ **Bharadwaja Iyer, MCA 28/183/40,000 pm, Chennai MNC, only son own house, Car, Pooram, Mars seventh seeks fair, very good-looking above 160 slim, qualified accomplished girl upto 25 preferably employed from good family background. No demands. One Month's unconsummated marriage legally nullified due to girl's mental frigidity. Only dosha horoscopes reply. Best Matching. Sathayam, Purattahi 3/4 Uthradam 1/4, Thiruvathira, Makam and Swathi. Box No. 18553**

❖ **Vadamal, Bharadwaj Gothram, Age 29, Ht. 5.11", Bank, Asst. Manager, seeks only employed girls transferable jobs and Ht.above 5.5". Box No. 18554**

❖ ஐயர், வடமாள், பாரத்வாஜம், விசாகம் 41, 5.7", 15,000/- நல்ல வேலையில் உள்ள தாரமிழந்த, 9, 6 வயது இரண்டு மகன்கள் உள்ளவருக்கு தகுந்த ஆரோக்கியமான பெண் தேவை. வில்லங்கமில்லாத விதவைகள் விண்ணப்பிக்கலாம். விவாகரத்தானவர்கள் தவிர்க்கவும். ஃபோன் : 040-7601864. பெட்டி எண் : 18555

❖ **Wanted Brahmin, Non-Bharadwaja, good-looking professionally qualified girl for Doctor MBBS, MD (Anasthesia) Dip. NB, PDCC doing fellowship, working in Ireland aged 29, send horoscope to Box No. 18556**

❖ **Tamil Iyer, Gauthama, Maham, 35/5.4"/AMIE (electrical), Medium complexion, slim, working in Telecommunications as JE seeks suitable graduate and above employed/unemployed girl (transferable job). Contact Box No. 18557**

❖ ஐயங்கார், வடகலை, வாதூலம், பூசம், 27 வயது பி.டெக்., லெக்சரர், பாண்டிச்சேரி, சிம்ம லக்னம், கும்பத்தில் செவ்வாய் உள்ள வரனுக்கு டிகிரி படித்த பணிக்குச் செல்லும் மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 18558

❖ வடமாள், கன்வ, ஆயில்யம் 33/5.10/பி.காம்., பிரபல தனியார் கம்பெனியில் வேலை. திருமணமாகி சில மாதங்களில் சட்டப்படி விவாகரத்து ஆனவருக்கு குடும்பப்பாங்கான வேலைக்குப் போகும், போகாத பட்டதாரி மணப்பெண் தேவை. எளிய திருமணம். ஃபோன் : 4891092 பெட்டி எண் : 18559

❖ மாத்வ கன்னட, வசிஷ்ட, ஆறுவேலு, பரணி, 40, பிரைவேட் கம்பெனி, வேலைக்குச் செல்லும் பெண் தேவை. எஸ். ப்ருந்தா ராஜகோபால், ஃபோன் : 2399488. பெட்டி எண் : 18560

❖ ஐயர், பிரஹசரணம், வயது 33, அஸ்வினி, கௌசிகம், கம்ப்யூட்டர் இன்ஜினியர், 35,000/- மாத வருமானம், சொந்த பிளாட் உள்ள பையனுக்கு தகுந்த மணமகள் தேவை. பெட்டி எண் : 18561

❖ **Iyer, Vadamal, Bharatwajam, Visakam, B.Com., D.C.A. 31/176/9000 Central Govt. seeks Vadama fair girl employed preferably in Govt/LIC/Bank/Reputed firms. Send horoscope, bio-data to Box No. 18562**

❖ **Iyer, Brahacharanam, Kousika, Chitrai 3rd, Bank Officer in Coimbatore. B.Sc., CAIIB 39/160 Legal Divorcee seeks graduate, good-looking, domestically**

திருமண மலர் - விளம்பரக் கட்டண அறிவிப்பு

திருமண மலர் விளம்பரக் கட்டணம் முதல் 30 வார்த்தைகளுக்கு ரூ. 400/- அதிகப்படியான வார்த்தை ஒவ்வொன்றுக்கும் ரூ. 15/-

இந்த இதழில் பிரசுரமாகும் பெட்டி எண் விளம்பரதாரருக்கு பதில்கள் அனுப்ப கடைசி தேதி 10/6/2002. பதில்கள் அனுப்ப வேண்டிய முகவரி: பெட்டி எண்: .... C/o. மங்கையர் மலர், 47, ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை, ஈக்காடுதாங்கல், சென்னை - 600 097.

trained bride. Apply Box No. 18563

❖ Tenkalai Iyengar, 33, 153cm, very fair, clean habits, Regional Sales Manager in a Reputed Pharma Company, Income Rs. 10,000 per month and allowances requires. Home loving domestically trained graduate below 28 years. Box No. 18564

❖ Madwa Kannada Brahmin, Bharadwaja 32, 165cm, Anusham, very fair handsome, diploma, Business DTP, 6000 p.m., Religious seeks fair, good-looking homely, employed/unemployed girl from TamilNadu. Desistha also accepted. Send Bio-data, horoscope. Phone : (044) 489 1512 Box No. 18565

❖ Iyer, Brahacharanam, Bharatwaja, Revathi (B.Com.,) 37/5.7"/4500 seeks girl. Subsect acceptable. No dowry. Simple marriage. Send details. Ph : 376 4741 Box No. 18566

❖ Suitable alliances for Brothers Kerala Iyer, Vadamal, Kousigam, 1) Elder graduate doing business Pooradam 50; 2) Younger Government Service Company Secretary, Swathi 47, Subsect no bar. Seeking fair domestically trained bride. Box no. 18567

❖ Alliance invited for Tamil Iyer, Brahacharanam, Bharadwajam brothers 1) Aswini, 33, 166, MBA from Doctor girls, 2) Visakam, 31, 172, B.Com., ACA, AICWAI, CS from professionally qualified. Employed girls. Apply with horoscope, Bio-data, family details to Box No. 18568

❖ Tamil Iyer, Brahacharanam, Naithruva Kashyapam, Thiruvadirai, 35/177/B.Com., Private employed seeks educated home-loving employed/unemployed girl from good family. Send horoscope to Box No. 18569

❖ Iyer, Vadamal, Kousigam, Maham March 1961, B.Sc., employed in private firm, 10,000/- seeks fair girl early simple marriage. Contact with horoscope and family details. Tel : 044-3710010 Box No. 18570

❖ தமிழ் ஐயர், பிரஹசரணம், உத்திரட்டாதி, பிரம்மசாரி, கௌண்டின்யம், 39, 5.4", BA, PGDMM, நல்ல பழக்கமுள்ள சொந்த பிளாட், தனியார் துறையில் நிரந்தர வேலை, 6000/- வாங்கும் வரனுக்கு, குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் அணுகவும். பெட்டி எண் : 18571

❖ Vadamal, Naitravakasyava, Kettai, 36/4500/160 (B.Com.,) Limited Company seeks suitable alliance from employed/unemployed girls. Box No. 18572

❖ Bachelor graduate Iyer, Vadamal, Vathulam, Hastham 49, 165, 6000 Sales Executive Private Limited Chennai Non-transferable seeks alliance well qualified employed girls only. Subsect divorcee without encumbrances acceptable. Horoscope family details. Box No. 18573

❖ 37, 173cm, Graduate Mechanical Engineer, Angheera, Anusham, very fair, looks younger (Father Madhwa Udipi Brahmin, Mother Tamil Iyer), Running medium scale Engineering Industry in Pondicherry owns a house and car seeks affluent educated good looking girl. Subsects no bar. Phone : 044-4890933 Box No. 18574

❖ Iyer, Brahcharanam, Koundinya Gothram, Magam 35/6' B.Com., Dip. Advt. Mgt. Running own Advt. Company in Mumbai boy seeks suitable girl. Ph : 476 5021 Box No. 18575

❖ Marathi, Desistha, Brahmin, Bharatwaja, Avittam, 25 Years, 5'5", DEEE-BBA. Employed in a private sector as J.E/6000/- Seeks girl (Graduate) employed or not. Age between 20-23 living in Chennai. Box No. 18576

❖ வடகலை, காசியபம், அஸ்வினி, 31, B.Com, 172 C.m, Business, 20,000 p.m, மணமகனுக்கு ஏற்ற மணமகள் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண். 18577.

❖ ஐயர், பிரஹசரணம், ஆத்ரேயம், சித்திரை, 44/172/ 6000, பெங்களூரில் மத்திய அரசு நிறுவனம், தாரமிழந்தவர், 10,7,3 வயதில் மூன்று குழந்தைகள், சொந்த வீடு உள்ளவருக்கு குடும்ப பாங்கான பெண் தேவை. குழந்தைகள் இல்லாத விதவை/விவாகரத்து ஆனவர்களும், எல்லா உட்பிரிவுகளும் சம்மதம். தொலைபேசி: 044/3720626, பெட்டி எண். 18578.

❖ நாயுடு பலிஜா பி.காம், 40 நல்ல சிகப்பு தந்தையின் தொழில் இயக்க ஆலோசக அலுவலில் உள்ளார். சென்னை அடையாறில், பம்பாய் செம்பூரில் வீடுகள், கார், மற்ற நடுத்தர குடும்ப வசதிகள் உள்ளன. இவருக்கு சற்றே உடற்குறைகள் உண்டு. ஆனால் ஆரோக்யமானவர். 'வாழ்க - வளமுடன்' தியானத்தில் ஈடுபாடுள்ளவர். தஞ்சையருகில் விவசாயப் பண்ணையும், அதைச் சார்ந்த தொழிற்சாலைகளையும் அமைக்கும் திட்டம் உள்ளது. நற்பண்பு, நாகரீகம், வெறும் பகட்டை விரும்பாத அடக்கம், மற்ற குடும்ப நபர்களுடன் அனுசரித்தும், உடற்குறைவுள்ள கணவருக்கு சேவையுணர்வும் உள்ள நல்ல மகவு தேவை. சற்றே உடற்குறையிருப்பினும், பொருள் வசதி குறைந்தவரும், விதவையாகிலும் மற்ற இனமாகிலும் தடையில்லை. பெற்றோரின் (75 + 70) அன்பும், நல்ல பதவிகளிலுள்ள மூத்த உடன்பிறந்தோரின் அனுசரணையும் உண்டு. இருவர், வெளிநாட்டில், வெளிநாட்டுப் பயண வாய்ப்பு உண்டு. முழுவிவரத்துடன் எழுதுக. போன். திரு. K. பாஷ்யம், சென்னை, 4910132 பெட்டி எண். 18579

❖ Vadama, Srivatsa, Poorattathi, 36, Widower, 5 year Girl, Administrative officer, Rs.18,000, seeks suitable

understanding Iyer bride, Good family, issueless widow, innocent divorcee may also apply. Box No. 18580

❖ Iyer, Brahacharnam, Naithruvakashyapam, Pooram 42, 170, B.Sc, PGDBA Decently employed own house seeks educated girl from decent family. Simple early marriage. sub-sect no bar. Respond Box No. 18581

❖ யாதவா, கடகராசி, ஆயில்யம். 4.9.75, B.E, ஆஸ்திரேலியாவில் இருக்கும் பையனுக்கு அழகான பட்டதாரி பெண் தேவை. ஆஸ்திரேலியாவில் செட்டில் ஆக வேண்டும். போன்: (044) 8510916. பெட்டி எண். 18582

❖ Brahacharanam Gowthama, Punarvasu 44/180 bachelor B.Sc ACA, CPA seeks well-educated tamil Iyer girl below 40 from good family. Widow, divorcee excuse. Send horoscope family details Box No. 18583

❖ ஐயர், வடமாள், பாரத்வாஜம், உத்திரட்டாதி, 1968, 170cm, AMIE, PGDMM, Sales Manager pvt Chennai, Rs. 19,500. பையனுக்கு மத்திய தர குடும்பத்தைச் சேர்ந்த டிகிரி படித்த, கடவுள் நம்பிக்கை உள்ள, குடும்பத்தை விருப்பமுடன் நடத்தும் மணமகள் தேவை. வேலை அவசியமில்லை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். போன். 044 - 2750075. பெட்டி எண். 18584

❖ Iyer, Vadama, Srivatsa, Pooram, MCA 31, 180, 9000, pvt, Udumalpet seeks good looking, graduate, preferably employed girl respond horoscope to Box No. 18585 Phone 0424-231430.

❖ Iyer, Brahacharanam, kousiga, Krithigai, 31/168cm, Raghu, sevvai 7th place, CA Final (Group II only). Practising Auditor, Rs. 10000 pm. Own house at Salem. Only sister married, seeking employed, unemployed PG girl Box No. 18586

❖ Wanted graduate: Vegetarian, Chennai City based girl for advocate, Tamil, Veerasaiva Lingayats, with financial background. 37 years, 5'7". Saiva Pillai, Saiva Mudaliar can also apply with horoscope. Box No. 18587/Ph: 4939309

❖ ஐயர், வடமாள், ஹரித உத்ரம் முதல்பாதம், 1967/ 170/எம்.ஏ/8500/ ஒரே பையன் தனியார் நிறுவனம் சொத்து உள்ள 2ல் ராகு 7ல் செவ்வாய் வரனுக்கு பட்டப் படிப்புள்ள வேலைக்கு போகும் மணப்பெண் தேவை. பெட்டி எண். 18590

❖ ஐயர், வடமாள், பாரத்வாஜம் உத்திராடம், 16.2.1977, பி.காம், தனியார் கம்பெனியில் 4 ஆயிரம் சம்பளம், தகுந்த பெண் தேவை. போன். 4616842. பெட்டி எண். 18591

❖ Tanjore, Iyer, Vadama, Bharathwajam, Krithigai, B.Sc, MBA, Software Engineer, Deutsche Group, Bangalore, 25000/33/174, Seeks preferably Graduate, Employed Girl below 28, Software preferred. Ph. 6285961. Box.No 18592

❖ Medical doctor MD trained and well-settled in Canada Hindu Udayar. 33/172 fair and handsome seeks Tamilian graduate girl 23/27 years, 157-160 cms goodlooking fair and slim from urban background no horoscope. Caste no bar. Respond with bio-data. Box No. 18593

❖ Thenkalai Iyengar, Ph.D from England, 31/165 academic at leading technological university USA . Seeks Iyengar girl 23/26 years with professional/ Postgraduate qualifications. Studying/employed in USA preferred. Please respond with bio-data horoscope to Box.No. 18594

❖ ஐயர், வடமாள், வாதூலம், மகம், 28/165/ BBA, MFM, AIII, இன்ஷூரன்ஸ் வேலை, மாதம் ரூ. 9000/- வருமானமுள்ள வலது கண் பார்வை, அப்பழுக்கற்ற முகத் தோற்றமுள்ள வரனுக்கு இதே பிரிவில் உள்ள பட்டதாரி வேலையில் உள்ள/ இல்லாத மணமகள் தேவை. போன். 044-2570143. பெட்டி எண். 18595

❖ Sengunthar/Isaivellalar, Thiruvonam, 28/173, MBBS, TamilNadu Govt. Assistant Surgeon, now doing M.S, hailing from respectable family, handsome, clean habits, seeks fair, good-looking MBBS girl from Mudaliyar/Pillaimar/Vellalar etc. Send horoscope, Bio-data. Phone: 0431-793139, Box No. 18596.

❖ சோழிய வேளாளர், வயது 36, 6', கார்த்திகை நட்சத்திரம், டிஃபார்ம் படித்த பையனுக்கு பெண் தேவை. இந்து மதத்தைச் சேர்ந்த எந்த பெண்ணும் சம்மதம். சொந்த தொழில், குறிப்பாக, மருந்துகள், சம்பந்தப்பட்ட தொழில் ஈடுபட்டுள்ள குடும்பத்தில் பெண் எடுத்துக் கொள்ள விருப்பம். பையனுக்கு தொழிலில் திறமையுண்டு. தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண். 18597

❖ Alliance invited from Brahmin graduate girls around 25 employed/unemployed for Palghat Brahmin (Sozhia) Boy M.A.Ph.D(Sanskrit) Bharani Naidruva kashyapa Indbank Hsg Rs.8000/-pm. Apply with horoscope. Box No. 18598

❖ Thenkalai Iyengar, Bharatwajam, Chittirai-1, 31/6'/ DEEE, 12000/- Business, Own flat, boy seeks fair, good looking educated, unemployed girl. Subsect no bar. Ph: 2531988. Box No. 18599

❖ Alliance invited from Smartha Desistha Tanjavur Marathi speaking Graduate girl, for a boy of same sect Bharadwaja, B.Com/32, Please respond with bio-data and horoscope. Box No 18600

❖ ஐயர், பிரஹசரணம், கௌசிகம், மிருகசீரிஷம், வயது 32, தனியார் துறையில் வேலை பார்க்கும் பையனுக்கு குடும்ப பாங்கான பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். போன்:(04368) 3634?, 36183. பெட்டி எண். 18601

❖ வடமாள், கௌசிகம், கேட்டை, 1959, பத்தாம் வகுப்பு பிரைவேட், 3000/- வரனுக்கு தகுந்த படித்த குடும்பப்பாங்கான வேலைக்குச் செல்லும்/ செல்லாத நல்ல பெண் தேவை. இரண்டாம் திருமணத்திற்கு விண்ணப்பிக்க வேண்டாம். பிச்சுமணி E 5/227, Sidco Nagar, Villivakkam, Chennai- 49. Ph: 6172124, 2321632.

❖ ஓம் ஸ்ரீ சாய்ராம், தெலுங்கு அய்யர், முலக நாடு , கௌதம கோத்ரம், பரணி, 25/165 - BE, MBA, MNC சென்னை - தமிழ்நாட்டைச் சேர்ந்த நல்ல குடும்பப் பாங்குள்ள, வேலை பார்க்காத 23 வயதுக்குட்பட்ட பட்டதாரி மணமகள் தேவை - உட்பிரிவு சம்மதம் - ஜாதகத்தையும் பெண்ணின் போட்டோவையும் அனுப்பவும். ஆர். கோபாலன், 93, 4வது குறுக்குத் தெரு, பாலாஜி நகர், சேலையூர், சென்னை - 73. போன்: 2292446.

❖ Gavura Naidu (Balija), 168cm, 28years, Pooratadhi, MSC MBA, employed in Ashok leyland, salary Rs. 11,000 p.m. Boy seeks suitable girl. Contact Mr. K.Muthukrishnan, No.10, E.B. Colony, Bethanyapuram, Madurai - 625 016. Tel. 0452-385887

❖ முதலியார் 37, 5'8", சிகப்பு, அரசு பணி, ரூ.5000/-, சட்டப்படி விவாகரத்தான வரனுக்கு மறுமணம் அரசு பணி பெண் தேவை. ஜாதி, விதவை, விவாகரத்து தடை

யில்லை. எஸ். முருகேசன், 240, அழகரசன் நகர், ஈரோடு - 638 003.

❖ **Balija Naidu, Coimbatore native, 26, 172, MCA, Ashwini, Singapore employed, seeks educated bride. Send Horoscope Biodata. Narayanasamy, 4, 4th cross, Rahamath Nagar, Bangalore 560032. Phone:080-3631294, Jothi_ns@yahoo.com.**

❖ வடகலை, அய்யங்கார், சித்திரை, வாதூலம், 32, 5'-8",10,000/-, பி.ஈ, அரசுபணி, வரனுக்கு படித்த அரசு/ தனியார் மாற்ற தகுந்த பணியில் உள்ள மணமகள் தேவை. **S. Nalina Srinivasan "Sriraghavam 8th st., North extn, S.Puram (Po) Karaikudi-630 003. Phone: (04565) 424744.**

❖ வடமாள், வசிஷ்டம் சகோதரர்கள் 1) மிருகசீர்ஷம்,28/ 178, **DEEE**, துபாய், 20,000/-, கம்ப்யூட்டர் தெரிந்த பெண் தேவை. 2) ஆயில்யம்,26/5.5', **DME**, பெங்களூர் அசோக்லேலண்ட்,11,000/ படித்த பணியில்-உள்ள பெண் தேவை. வேலையிருப்பவர்களுக்கு முன்னுரிமை உட்பிரிவு சம்மதம். வி. மகாலிங்கம், 28. மங்களபுரம், **M.E.** ரோடு, தஞ்சாவூர் - 613 007.

❖ ஐயர், வடமாள், கௌசிகம், சித்திரை- 2,32,168, டிஃபார்ம், தனியார் கம்பெனி, 7000, நல்ல நிறம், படித்த வேலையிலுள்ள, வேலைக்குச் செல்லக்கூடிய, வேலை இல்லாத குடும்ப பாங்கான பெண் தேவை. விரைவில் திருமணம். ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். **R.** ஜெயலக்ஷ்மி, 37/1. வைதீஸ்வரன் கோவில் தெரு, பூந்தமல்லி, சென்னை - 56, போன்: 6494937.

❖ ஐயர், வடமாள் கௌசிகம், பூசம் - 2,33,177,2000/ நல்ல சிவப்பு நிறம், உடல்கட்டு, காது கேட்காது. ஓரளவு பேச வரும். ஓரளவு படித்த பேச கூடிய, வேலைக்கு செல்லகூடிய குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. எளியமுறையில் திருமணம். உட்பிரிவுகள் சம்மதம். **R.** ஜெயலக்ஷ்மி, 37/1, வைதீஸ்வரன் கோவில் தெரு, பூந்தமல்லி, சென்னை - 56. போன். 6494937.

❖ இலங்கை தமிழ், இந்து வெள்ளாளர், மணமகன் கவிஸ்சில், 12 வருடமாக பணிபுரிந்து வருகிறார். வயது 37,166 செ.மீ, மகம் 1ம் பாதம், பொது நிறம் (ஜாதகம் தர்சமயம் இல்லை) உதையத்து சனி தோஷமுள்ள வரனுக்கு படித்த, நற்பண்புள்ள, குடும்ப பாங்கான, அழகான, மெல்லிய, சிவப்பான, உதையத்து சனி தோஷமுள்ள, வயது 29ல் இருந்து 33 வரை, பிறப்பு எண் 26, 17 அல்லது 8 விரும்பத்தக்கது. இந்து வெள்ளாளர் மணமகள் தேவை. சாதாரண குடும்பம் என்றாலும் விருப்பம். வரதட்சணை வேண்டாம். திருமணத்தின் பின்பு வருடா வருடம் இந்தியா சென்றுவரக்கூடிய வசதியுண்டு. அண்மையில் எடுத்த போட்டோக்கள் குறைந்தது 3வது தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். **Subrahmanian, Bahnhof Str.100, 8957 Spreiten Bach, Switzerland.**

❖ ஐயர், வடமாள், கௌசிகம், ரோகிணி, 17.10.1973, 180 செ.மீ, எம்.எஸ்ஸி,15000, பிரபல தனியார் கம்பெனியில் அதிகாரியாக பணிபுரியும் பையனுக்கு வேலையில் உள்ள/இல்லாத குடும்பப்பாங்கான படித்த பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். ஆர். நடராஜன், நெ. 191, எஸ்.ஆர்.பி. காலனி, 3வது தெரு, ஜவகர் நகர், சென்னை - 600 082. போன்: 550 4371

❖ **Iyer vadama Athreya Poorattathi Native Tirunelvelly boy B.Com 1966/165 Employed Bombay 25,000 seeks Suitable alliance from Vadama/Brahacharnam. Only domestically well trained Home loving Graduate Good looking girl. Write with horoscope and family details Mrs. Rajarajeswari, 18/11.W.E.A. Karol Bagh, New Delhi - 110 005. Phone (011) 5816219.**

❖ ஐயங்கார் - வடகலை - ஸ்ரீவத்ஸம் சதயம், 38, கப்பல் பணி, ரூ.25,000/ தாயார் நாயுடு, தகுந்த பிராமணப் பெண் தேவை. வரதட்சணை வேண்டாம். சே. சுந்தரம், 33. முரளி இல்லம், முதல் மெயின் வீதி, திருவள்ளுவர் நகர், பழங்காநத்தம், மதுரை-625 003, தொலைபேசி 372 043.

❖ **Bridal alliance invited from Smartha/Madhwa Kannada Brahmin, age 28to30, preferably graduate employed for B.Com (Hons), I.C.W.A (Inter) aged 32 years, Makha Srivatsa Gothram, employed as Assistant Manager (Accounts) Contact with horoscope V. Ramadoss, 657 Diamond Harbour Road, Hindusthan Park Behala, Calcutta. 700 034.**

❖ ஐயர் வடமாள் காஸ்யப சதயம் 32 பிஇ சிவில், 10000 pm, 161 செ.மீ வரனுக்கு படித்த மகம், உத்திரம் 1, அஸ்வினி, உத்திராடம், மிருக சீர்ஷம், அவிட்டம், பூசம், அனுஷம், கார்த்திகை, மூலம், உத்திரட்டாதி நட்சத்திர மணமகள் தேவை. ஆர். தில்லையம்மாள், 7A/ 20B, ரெங்கநாதன் இல்லம், புது மதனகோபாலபுரம், பெரம்பலூர் - 621212. போன். 04328 - 75079.

❖ வடமாள், ஹரிதகோத்ரம், விசாகம், 34,168,10,000/. ரயில்வே ஹைதராபாதில் பணிபுரியும் வரனுக்கு படித்த குடும்பப் பாங்கான வேலையிலுள்ள மணமகள் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். **G.** நாகராஜன், 22-185, **R.K.Nagar, Malkajgiri, Hyderabad 500 047. Ph.040-7241869.**

❖ நைத்ருவகாஸ்யபம், தென்கலை ஐயங்கார், திருவோணம், 34,165, **B.B.A, + Computer, Rs. 10,000/- T.V.S Company** சென்னையில் பணிபுரியும் வரனுக்கு தகுந்த மணமகள் தேவை. **S.** வசந்தா சந்தானம், பத்மாலயா ப்ளாட்ஸ், முதல் தளம், 8, சாந்தி தெரு, வில்லிவாக்கம், சென்னை - 49. போன். 6173133.

❖ அய்யர், பிரஹசரணம்-காச்யபம் - மகம், வயது 29, **5'8", B.Sc, B.GL FIII (MIM) LIC Assistant** ரூ.7000/- **P.M** மணமகனுக்கு பட்டதாரி பணியில் உள்ள பிரஹசரணம் மணமகள் தேவை. **M.S.** ராமசுப்பு, நடு வீதி, மல்லூப்பட்டி 636805. போன் 04348/38228.

❖ **Suitable alliance for Iyer, Kousika, Moolam, 36/6ft 10,000/p.m. Diploma Own Business. Own plot. Subsect No Bar. C.V. Lakshmi Narayanan, N.No. 58/J, O.No. 35/J, Rakkiappa St, Mylapore, Chennai-4. Ph. 4671761.**

❖ ஐயர், வடமாள், நைத்ருப காஷ்யப கோத்ரம், சித்திரை, 29, **B.Com.** பிசினஸ், சொந்த வீடு உள்ள வரனுக்கு பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். **S.**மாலதி, **A45**, இந்துக்காலனி, நங்கநல்லூர், சூர்யா அபார்ட்மெண்ட், சென்னை - 61. போன். 2312655.

❖ **Iyer, Vadamal, Bharatwaja, Uthiradam, Makaram, 29/178/DME (except one paper), certificates in computer courses, Pvt Company Chennai, Rs. 3000/- plus sufficient income from fixed investments. Only son of Retd Govt class I officer. Own independant house and property. Seeks good looking +2 girl from respectable family. Subsect acceptable. contact K. Rajagopalan, Plot No. 35, Sai Ram Street, S.I.S.I Colony Extn. Ullagaram, Chennai - 91. Ph. 2421599.**

❖ **Tamil Iyer, Vadama, Athreya, Rohini, 31/165/ M.Com., 8000/ working in reputed Ltd Co., Chennai seeks suitable graduate bride. Contact : B. Duraisamy, Postal Assistant, Panruti - 607 106. 04142-342815 (R)**

❖ **Iyer, Athreya Gothram, Brahacharanam,**

திருமண மலர் விளம்பரக் கட்டணத்தை "மங்கையர் மலர்" என்ற பெயரில் டிமாண்ட் டிராஃப்டாகவோ, உள்ளூர் செக்காகவோ அல்லது நேரில் வந்து பணமாகவோ செலுத்தலாம். போஸ்டல் ஆர்டர், வெளியூர் செக் முதலியவை ஏற்றுக் கொள்ள இயலாமைக்கு வருந்துகிறோம்.

Poonarpoosam, 28/5.9"/7000 Hotel Management, Graduate Asst. Manager leading flight catering company Chennai. Seeks graduate, good-looking homely girl. Employment not a must. Subsects no bar. Contact : Smt. Saroja Pichai, No. 12, 4th Cross St, New Balaji Nagar, Selaiyur, Chennai - 73. Ph : 2290012.

❖ Bachelor Tamil Iyer, Vathimal, Srivathsam, Uthirattadhi, 33/173, B.Com., PGDCA, Systems Manager, Software Company, Chennai, seeks fair, good-looking, unmarried Tamil Iyer girl, employed/unemployed subsect acceptable. Contact : With horoscope Mrs. N. Gnanambal, No. 15/82, Kulasekaran Street, Tambaram (E), Chennai - 600 059.

❖ ஆற்காடு முதலியார், அசைவம், 36, டி.சி.ஏ., 175 செ.மீ., மேலாளர், ரூ. 12,000/- மாத வருமானம், நல்ல நிறமுள்ள அழகான பட்டதாரி மணமகள் தேவை. வயது கண்டிப்பாக 29க்குள் இருக்க வேண்டும். உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஃபோன் : 232 7844 ஆர். வரதராஜன், 12/7 4வது மெயின் ரோடு, ராம் நகர், நங்கநல்லூர், சென்னை - 600 061.

❖ Iyengar, Vadakalai, Kutsa, Tiruvonam, 39/168, Business, Rs. 10,000/-P.M. Own House, Requires suitable girl. Saroja Varadarajan, New No. 12, Old No. 20, Second St., TNGO Colony, Nanganallur, Chennai - 61, Phone : 2320791.

❖ Iyer, Brahacharanam, Koundinyam, Sathayam, 28/163, B.Sc., working as Senior Advertisement Officer in a leading English daily, seeks employed (transferable) girl. Subsect acceptable. Write to P.Box No. 6414(AR), Coimbatore - 38.

❖ Vathima, Koundinyam, Poorattadhi boy, 31/167/15000 B.Sc., PGDBA, PGDCA, Investment Consultant, clean habits, subsect acceptable. R. Ramadoss, No. 3 2nd Cross Rainbow Nagar, Pondicherry - 11. Ph : 214163/214739.

❖ வடமாள், பாரத்வாஜம், விசாகம், 28/180/எம்டி. படித்து அமெரிக்காவில் வேலை பார்க்கும் பையனுக்கு டாக்டர், கம்ப்யூட்டர் இன்ஜினியர் மணமகள் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். எஸ். தங்கம் டீச்சர், 80சி, பாரதிதாசன் தெரு, காவேரி நகர், குளித்தலை, கரூர் மாவட்டம். ஃபோன் - (04323-22437)

❖ Smartha Deshastha Athreya, 42/156 Central Govt. Class-I Officer, Legal Divorcee with 2 sons 12 & 6 years seeks graduate girl. Subsect no bar. T.N. Ramachandran, 47/26, Lake View Road, West Mambalam, Chennai - 33. Phone : 474 4795.

❖ Brahmin Gurukkal, Kousigam, Thiruvonam, 29, B.Sc., ICWA, Bank Officer seeks same sect professional/Bank/LIC/Govt/MNC transferable employed girls. M.S. Natarajan, 66, Kambar Street, Shanthi Nagar, Pallikaranai, Chennai - 601 302.

❖ Vadagalai, Srivatsam, Thiruvadhirai, 45, 179, BA DMM DPR, Business propertied, clean habits seeks tall Iyengar graduate girl below 37/Divorcee/widow excluded. Contact R.R. Chari, E43A, 21st Cross Besant Nagar, Chennai - 90. Phone : 4916497.

❖ Vathimal, Bharathwajam, Maham, 35, 5.9", M.Com., M.Phil., B.Ed., M.A., PGDPM 10,000/- Teacher seeks girl with Rahu or Kethu in 7th/8th place. Rajamani, 11/C sambandamnagar, Alwarthirunagar, Chennai - 600 087. Phone : 486 0731.

❖ ஐயர், வாத்திமாள், அனுஷம், பாரத்வாஜம், 12.1.72, 5.8" (எம்.ஏ.) ஹைகோர்ட் கிளார்க் & சுயதொழில் ரூ. 10,000/- பையனுக்கு தகுந்த மணமகள் தேவை. எதிர்பார்ப்புகள் இல்லை. ஏ.வி. பிரேமா, புது எண் 23, 46வது தெரு, அசோக் நகர், சென்னை - 600 083. போன் : 4893193.

❖ Vadamal, Kowsikam, Poosam, 28, B.Sc., B.Tech (MBA) PGDIA 175/MNC/20,000/ Bangalore seeks preferably professionally qualified employed girl from decent family. E. Sundaram, G2 Ayyappan Apartments, 30, Old Post Office Road, Venkatapuram, Ambattur, Chennai - 600 053.

❖ Iyer, Brahacharanam, Uthirattadhi, 33/B.Sc., 6000/ Works Manager Pvt. Ltd., seeks fair, educated employed/unemployed girl. Reply with horoscope. N. Subramanian, 31, Bharathidasan St, Senthil Nagar, Thirumullai Voyal, Chennai - 600 062. Phone : 637 2673.

❖ வடமாள், கௌசிகம், மகம், 28, 5.5" எம்.காம்., அக்கவுண்டன்ட், தனியார் நிறுவனம், தூத்துக்குடி, 7000/- பையனுக்கு வடமாள்/பிரஹசரணம் படித்து வேலைக்குச் செல்லும் பெண் தேவை. என். சீனிவாசன், 4/8 கற்பகாம்பாள் நகர் 2 வது தெரு, ராமாபுரம், சென்னை - 600 089. தொ.பே. 2490813.

❖ வடமாள், கௌசிகம், மிருகசீரிஷம்-3, 32/175 இ.டி.இ. எலக்ட்ரிக், பிளம்பிங் 7000/- தனியார் பையனுக்கு + 2 படித்த வேலைக்குச் செல்கிற, செல்லாத, 28 வயதிற்குள் பெண் தேவை. ஆர். சுப்பிரமணியம், 15/29, 3வது தெரு, உஷா நகர், உள்ளகரம், சென்னை - 600 091. போன் : 044/2422188.

❖ Iyer, Vadama, Kaniyalaa, Srivatsa, 27, Uthiram (I padam) 172 cm, B.E., Central Government employed. Parents of educated girls with good family background may contact. N. Jayaraman, No. 5, Officers Colony, Puthur, Trichy - 620 017. Ph : (0431) 792859

❖ Iyer, Vadamal, Bharatwajam, 37, Ayilyam, smart working Reputed Concern well versed Carnatic Vocal seeks suitable girl working/non-working. Contact : Radha Natarajan, 933, Sunder Vilas, Khare Town, Dharampeth, Nagpur-10. Ph : 546 274 (0712)

❖ Iyer, Bharadwajam, Vadama, Pooram, 33/172/8000 Airforce Gujarat seeks educated, fair, employed/unemployed bride Reply. R.V. Swamy, Bldg No. 2, Suraksha, Flat No. 13, Indrayani Nagar, Bhosari, Pune-411026.

❖ Vadama, Bharathwaja, Moolam, MCA/28/180 Software Engineer, USA seeks MCA/BE Computer Science brides. Contact : Smt. N. Madurambal, 11, Second Main Road, Jayanagar, Tambaram, Sanitorium, Chennai - 600 047.

❖ Iyer, Vadama, Haritha, Sadhayam, 28/165 cm, B.Com., 5000, Working in Private Company, Own House boy seeks girl. G. Subramaniam, Site No. 95,

E.B. Colony, Vadavalli, Coimbatore - 641 041. Phone (0422) 400035.

❖ Iyer, Vadamal, Srivatsa, Aswini, 24/175, DME/BS, Pvt. Firm 15,000/-pm, seeks fair, educated, home loving girl, from a respectable Iyer family. Subsect acceptable. Contact : R. Krishnamurthy, 49, Jai Nagar Colony, Kavundampalayam, Coimbatore - 30.

❖ Iyer, Brahacharanam, Bharatwajam, Bharani, 32/5.6" M.A. (Litt) M.A. (Ling) B.Ed., P.G. Teacher, seeks graduate girl, subsect no bar. Contact: Smt. Sarada Subramaniam, No. 26, M.G. Colony, Vadavalli, Coimbatore - 641 041. Ph : 424 985

❖ Vadamal, Kousigam, Kettai, 35/5.6" fair, Higher Secondary, Private Company, Delhi. Own House, seeks homely girl. No demand. Contact : P. Vaidyanathan, 146-A, SK-I, LIG Flats, Indirapuram, Ghaziabad - 201 012. (U.P.)

❖ Vannier Kula Kshatriyar Boy, 29 years, 175cms, 20,000/- fair, Handsome, Business seeks educated girl decent family, subsect no bar, Reply horoscope Photograph (Returnable) JN3/17/13 Sector 9, Vashi Navi Mumbai - 400 703.

❖ Iyer, Koundanya, Vadama, Revathi 31, 6 ft, wheatish complexion, Ph.D., Bio-chemistry, presently Post-doctoral fellow @ Mit Massachusetts requires pretty educated girl of height 5.6" to 5.8" willing to settle in US permanently should believe in Tamilian Brahmin culture. Contact : L. Viswanathan, 24, Thirupanar Street, Tambaram East, Chennai - 600 059. Ph :044-2396268

❖ ஐயர், வடமாள், ஹரித, திருவோணம், 32, 10வது, திருச்சியில் தனியார், 3000/- வேலைக்குப் போகாத மணமகள் தேவை. ஏழைநடுத்தர தமிழ் எந்த ஐயர் வகுப்பைச் சேர்ந்தவரும் ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்க வும். உஷா சுப்ரமணி, 18B, வள்ளுவர் நெடுஞ்சாலை, சுபாஷ் நகர், குரோம்பேட்டை, சென்னை - 600 044.

❖ Tami Iyer, Vadamal, Bharadwajam, Ceylon Origin, Poorattadhi, IT in Australia. 27 years 178 cm, handsome, clean habits, seeks educated, very good looking girl. No expectations. Reply with horoscope. Mr. S. Srinivasan, Sassmicker Hammer, 28, 57462 Olpe, Germany. Tel.0049276153118 e.mail:vasan@freenet.de.

❖ Iyer, Vadama, 36, Moolam, DEE, 5.7", Computer Engineer, Rs. 9000/-p.m. seeks employed/unemployed girl any subsect. Details to Ranganathan, 29, Satyanand Vihar, Rampur, Jabalpur - 482 008 (Ph:0761-663071)

❖ Kannada, Smartha Brahmin, Kashyapa, Sadayam, 32/177cms, Executive/UAE, seeks graduate bride, Telugu/Tamil Brahmin acceptable. Reply Horoscope photo, 25, Venugopalaswamy Koil Street, Sathyamangalam - 638 401 Erode District. Phone : 04295 24874

❖ Iyer Vadamal, Bharadwajam, Revathy, 27.7.67, 5.6", D.E.E. Private Rs. 3000 p.m. employed girl preferred, others can also apply. Slightly handicapped, issueless widow can also apply. Horoscope matching is not necessary. Any Brahmin (Tamil) girl can apply. V.T. Eswaran, 50/10, G-2 "Vijey Garden", Melur Road, Srirangam - 620 006.

❖ Tamil Iyer, Vadamal, Vathoolam, Makam B.Sc., LLB MPM NIIT Exe. System 14,000/- seeks alliance from educated employed girl below 28. Contact : R.V. Ramani, 150/A Somwar Peth, Pune - 411 015.



மணமகன் தேவை

❖ Iyer girl, Vadama, Kousika, Moolam 3rd padam, fair, 23/160, B.Com., ACS Inter undergoing CA articleship suddha Jathagam, seeks professional boys age below 28. Contact Manian Phone : 044-4468805. Box No. 27316

❖ Iyengar, Vadagalai, Kousigam, Moolam 35/5.6"/ Spinster, employed in Central Govt. Rs. 7000/- seeks suitable groom widowers/divorcees without encumberance also welcome. Box No. 27317

❖ Iyer, Thanjavur, Vadamal, Bharadwajam, Avittam, 33, fair, 160cm, Post-graduate and computer literate employed girl seeks well settled suitable groom. Send horoscope and family details to Box No. 27318

❖ சைவப் பிள்ளை, 30.4.1976, பரணி, 5'3" சிகப்பு 2ல் செவ்வாய், M.BA, M.Phill படித்துச் சென்னைக் கல்லூரியில் விரிவுரையாளராகப் பணிபுரியும் பெண்ணுக்கு BE, ME, M.B.A, MCA, PG. படித்து நல்ல உத்தியோகத்தில் உள்ள வரன் தேவை. பெட்டி எண். 27319

❖ Tamil, Hindu, Pallan fair, slim, Uthradam, 24/165 B.E., Electronics & Communication seeks alliance from professionally qualified well employed/settled groom in abroad/India below 30 years. Reply in detail. Box No. 27320

❖ திருநெல்வேலி சைவப்பிள்ளை - Bachelor of Physiotheraphy and M.S Information Technology. அனுஷம், 22/162-இந்தியா/ அயல்நாட்டில் பணிபுரியும் தகுந்த வரன் தேவை. ஜாதகம் மற்றும் முழு விபரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண். 27321

❖ Tamil Iyer, Vadamal, Koundinyam, Thiruvonam, 27/165/B.Sc., MCA seeks alliance from well settled post-graduate, professionally qualified, in and around chennai and Bangalore, boys below 32 years with clean habits from good family. Subsect no bar. Send horoscope to Box No. 27322

❖ சோழிய வெள்ளாழர், 21, 155, பி.காம்., ரேவதி, அசைவம் பெண்ணுக்கு இதே இனத்தில் நிரந்தரப் பணி உள்ள மணமகன் தேவை. ஃபோன்:6251898 பெட்டி எண் : 27323

❖ Iyer, Brahacharanam, Athreya, Kerala Maham 27/150 M.Com., DCA fair, slim, home-loving, Senior Officer Leading Bank, Bangalore seeks qualified Bank Officer, Engineer from Bangalore well settled. Box No. 27324

❖ Alliance invited from professionally qualified employed boys for 21/158cm, BE (ECE) girl, Swathi, Thulam, slim, beautiful, Mother Brahmin, Father Devendarakula Vellala/Two Brothers at U.S.A. Send horoscope and Bio-data to Box No. 27325

❖ ஐயர், வடமாள், வட ஆர்காடு, ஸ்ரீவத்ஸம், சதயம் 4ம் பாதம், 23/5.6", பி.காம்., கம்ப்யூட்டர் டிப்ளோ குடும்பப் பொறுப்பான பெண்ணுக்கு வடமாள் மணமகன் தேவை. ஃபோன் : 044-3770928. பெட்டி எண் : 27326

❖ Vadama, Kasyapa, Pooradam, 24, 152 cm, B.Sc., fair, employed Chennai, 7000 pm, seeks well settled groom, below 30 years. Tel:471 6344 Box No. 27327

❖ இந்து ஆதி திராவிடர் பெண், மகம், வயது 27, உயரம் 5 அடி. பி.ஏ. (ஹிந்தி) நல்ல தமிழ் குடும்பத்தைச் சார்ந்த

பெண்ணுக்கு தகுந்த மணமகன் தொடர்பு கொள்க. பெட்டி எண் : 27328

❖ Iyer,Vadamal,Srivathsam,Moolam-3,NativeTrichy, 23/160cms, B.Sc., MCA fair, good looking girl seeks alliance from suitably qualified. Well settled groom, Decent marriage. Subsect no bar. Box No. 27329

❖ Iyer, Parents seek alliance for their daughter, Brahacharanam, Kausika, Uthirattadhi, fair, 23, 163cm, B.Com., CA, working Multinational Bank, Chennai. Engineer, CA, MBA, MCA, Middle East, Singapore, USA preferred. Ph : 484 0952. Box No. 27330

❖ Iyer, Brahacharanam, Kashyapa, Ayilyam, Second padam, 25.3.1972, 163, very fair, B.Com., MBA, DPR, DIB, Assistant Manager, Leading Private Bank, 11,000 plus, seeks well qualified, Broadminded, Grooms, below 37. Subsect no bar. Horoscope and family details to Box No. 27331

❖ ஐயர், வடமாள், ஹரிதம், திருவோணம், 10.05.1977, 164 செ.மீ., பிகாம்., (பி.லிட்)., டிப்ளாப், அரசுப் பணி, ஆசிரியை, புதுக்கோட்டை, சம்பளம் ரூ. 6976/- பொருத்த மான, நல்ல வேலையிலுள்ள 30 வயதுக்குட்பட்ட வரன் தேவை. (போன் : 04322/27492) பெட்டி எண் : 27332

❖ Iyer, Vadamal, Bharatwajam, Karthigai, 07.07.1972, 158 cm, B.E. (E&E), qualified in Computer (NIIT). Consultant in Amity soft, Chennai, good salary, skin colour is too white from the age of 18 due to deficiency of pigment which gives colour to the skin, not heriditary, hair is black, health is perfectly alright. Suitable willing bridegroom. Contact Phone : 044/2392153. Box No. 27333

❖ Non-Bharatwaja, well educated, smart, groom around 27 for girl smart 22/160/M.Sc., Punarpoosam-I, parents Konkani Brahmin and Iyer. Prefer any South Indian Brahmin. Box No. 27334

❖ Vadama, Haritha, Visakam (Vrichika Rasi) 29, 167 cms, wheatish complexion, M.A., PGDPM, employed in Delhi government, seeks educated, well placed groom, same subsect. Contact : (044) 8113448. Box No. 27335

❖ Vadama, Srivatsa Gothram, Pooram, 27, 5', fair complexion, B.Com., employed at Bangalore, seek educated, employed groom. Bangalore preferred. Contact : 5270101 (080) Box No. 27336

❖ Wanted bridegroom Brahmin, professional, clean habits in forties, based India/USA for Iyer girl, 41, looks younger, very fair, post-graduate employed USA, legally divorced, issueless. e-mail: revathi77@hotmail.com. or Box No. 27337

❖ Wanted a bridegroom preferably BE/CA for a medium complexion 5.1' girl born August 1976 Kasyapa Gothram, Iyer, Brahacharanam, Revathy BA (Eco) M.Phil, doing Project contact : 492 7916/492 8724. Subsect no bar. Padmanabhan/Muralidharan Box No. 27338

❖ Iyer, Vadamal, Bharadwajam, Visagam-4, 32/5.3" Rs. 13,000/- M.Sc., M.Phil., Senior Lecturer, Chennai, Slight weakness below the knee of right leg. Seeks Brahmin Boys upto 37. PG/well employed in Chennai/Salary 10,000 above. Apply with horoscope to Box No. 27339 Phone : 227 6551

❖ சோழிய வேளாளர், ரேவதி நட்சத்திரம், 23 வயது உயரம் 165 செ.மீ., 12,500 பி.ச. கம்ப்யூட்டர் சாப்ட்வேர் என்ஜினியராக சென்னையில் வேலை செய்யும் பெண்ணுக்கு பி.ச. கம்ப்யூட்டர் சாப்ட்வேர் என்ஜினியர் மணமகன் 28 வயதிற்குள் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். பெட்டி எண் : 27340 டேபோன் : 4735122

❖ Wanted Iyengar/Iyer Boy aged below 40 years for young fair working girl 25/5.2 ft. Srivatsam, Moolam post-graduate legal divorcee/Pvt. Sector Salem. widower/divorcee boy accepted. Send horoscope to Box No. 27341

❖ ஐயர், உத்திராடம், பிரஹசரணம், கௌசிக கோத்திரம், செவ்வாய் தோஷம், 24, பி.காம்., நிரந்தர உத்தியோகம், திருமணம் ஆன 1 வருடத்திற்குள் சட்டப்படி விவாகரத்து ஆன பெண்ணிற்கு, 30 வயதிற்குள் பிரஹசரணம் பையன் விண்ணப்பிக்கவும். எளிய திருமணம். பெட்டி எண் : 27342

❖ Madhwa, Kannada, Aravathu, Vakkulu, Kowsika, Revathi, 24/5.1", B.Com., PGDCA, English Type higher, passed, employed, Auditor Office, Good looking girl, Pure Jathaga, seeks suitable bridegroom, Govt, Bank, Public Sector, Major establishment. Box No. 27343

❖ பிரஹசரணம், பாரத்வாஜம், கேட்டை 22/154, பி.எஸ்ஸி., படித்த பெண்ணுக்கு, நல்ல வேலையிலுள்ள மணமகன் தேவை. (உட்பிரிவு சம்மதம்) ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 27344

❖ Brahacharanam, Kasiyapam, Vishakam, Thulam 25/5ft, fair, B.A., NIIT, E-Commerce girl seeks alliance from well placed Brahmin Boys upto 31. Subsect no bar. Early decent marriage. Box No. 27345

❖ Vadamal, Bharadwaja, fair, slim, good-looking, sisters (1) 33/170, Mrigaseersham, ICWA, (2). 32/160, Ayilyam-4th padam, MCA, Both Bangalore employed. Seeks clean habits, well settled, tall professionals, preferably Bangalore. Subsect acceptable. Raman Phone : (044)-4953764. Box No. 27346

❖ Saiva Chettiar, Chitrai/30/150cm, Part-time Lecturer, M.Sc., B.Ed., seeks PG employed, well settled groom below 34, from Saiva Chettiar/Pillai/Mudaliar. Phone : 04365-48854 Box No. 27347

❖ Iyer, Brahacharanam, Aslesha 3rd padam, 37, 5.2", B.Com., Computer Qualification, fair complexion, good-looking seeks professionally settled MBA, CA, Non-Srivastha groom not above 42 years 1st marriage only from decent family. send horoscope to Box No. 27348

❖ ஸ்ரீவத்ஸம், தமிழ் ஐயர், வடமாள், அழகான, குடும்பப்பாங்கான, 162 செ.மீ., 25 வயது, பி.ச., புனர் பூசம், சுத்த ஜாதகம், சென்னையில் நல்ல கம்பெனியில் சிஸ்டம் அனாலிஸ்ட் பெண்ணிற்கு நிரந்தரப் பணி யிலுள்ள குணமும் நல்ல பழக்கவழக்கமும் கொண்ட மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 27349

❖ Madhwa Kannada, 25/150 fair, Kutsa Gothram, Sravanam, Aruvelu, Post-graduate, Journalist seeks Madhwa Kannada or Desastha groom contact : 044-4928640 Box No. 27350

❖ Wanted Professionally qualified groom from respectable family for girl Iyer, Brahacharanam, Kowndinyam, Pooram 27, MCA, 5 feet 5 inches, 1 year work experience, presently not employed. Subsect no bar. Send Horoscope. Ph: 0427-443133, Box No. 27351

❖ தஞ்சை சைவப் பிள்ளை, சென்னையில் எம்.சி.ஏ. படித்து நல்ல பதவியில் பணிபுரியும் 25/165 பூரம் சுத்த ஜாதகம், நல்ல நிறமான பெண்ணுக்கு, பணியில் உள்ள பி.ச., எம்.ச., எம்.பி.ஏ., எம்.சி.ஏ., சி.ஏ. படித்த வரன்

தேவை. வெளிநாடு தடையில்லை. ஃபோன் : 044-4956913 பெட்டி எண் : 27352

❖ Telugu Brahmin, 33/158 Pooram, Graduate Nationalised Bank, Chennai, Talented. Seeks Telugu/ Any South Indian Brahmin Boy graduate well employed/established Business. Chennai based. Box No. 27353

❖ Iyer, Brahacharanam, Bharadwaja, Anusham-3, ShuddhaJathakam girl, 23/156 B.Com., ICWA (Rank) D.B.F., fair, self employed, respectable family seeks professional/decently qualified well employed groom below 28. Contact with horoscope to Box No. 27354

❖ Iyer, Vadamal, Athreya Bharani, 28/160 M.Sc., Computer Science, seeks alliance from professionally qualified groom below 33. Early marriage. Contact Phone : 2456512 Box No. 27355

❖ Saiva Pillai, B.E. Computer Science, 29yrs, Presently working in a software Company seeks tall, post Graduate Engineer groom from similar profession in India. Respond with horoscope, family details. Box. No. 27356, or e.mail Chandre_sek@yahoo.Co. in

❖ Iyer vadamal Rohini 31, 165" First marriage short lived doctor husband expired train accident 6 years old son state teacher (MA) B.Ed 9000pm. Bridegroom around 40 yrs widowers with same status also preferable subsect acceptable. Box No. 27357

❖ Iyer Vadama Vadulam Pooradam 30/165, Fair slim legal divorcee unencumbered well employed software professional seeks suitable qualified employed Brahmin groom send horoscope. Box No. 27358.

❖ Gowthama Brahacharanam Thiruvonam 40/165 Post graduate good-looking girl decent family seeks well-qualified. well-settled Tamil Iyer bachelor upto 45. Send Horoscope family particulars Box. No. 27359.

❖ Brahacharanam Gowthama Ayilyam, spinster 47/ 160 M.A. B.Ed employed, good-looking decent family seeks well-educated, well-placed. Tamil Iyer bachelor upto 52. Send horoscope, family particulars Box. No. 27360

❖ Suitable alliance invited from professionally qualified and well employed Iyer boys for Bharadwajam Vadama Iyer Girl Avittam (3rd Padam) 30/170cm, (5'7") M.Sc (Chem), MBA very fair good looking software consultant in NIIT, NewDelhi. Send horoscope and Bio-data, family details to Box No. 27361.

❖ ஹிந்து வன்னிய குல க்ஷத்ரியர். அரசு கல்லூரி விரிவுரையாளர் 39/155/மூலம், செவ்வாய்தோஷம், சிகப்பு நிறம். திருமணமாகி ஒரே மாதத்தில் பிரிந்துபின் சட்டப்படி விவாகரத்தானவர் அதே இனத்திலிருந்து அன்புள்ளம் கொண்ட வேலையிலுள்ள வரனை எதிர்பார்க்கிறார். ஜாதகம் அவசியம். போன். 04182 - 22975. பெட்டி எண். 27362

❖ Tamil Iyer, Vadamal Srivatsam, Krithigai, 28/160. B.E, Software Engineer presently unemployed. Seeks alliance from clean habited well employed professional. Sub.sect No Bar Box 27363

❖ Vadama, North Arcot Athreya Gotham Aswini B.Com (Hons) Twenty two years. 160 c.m. Required professionally qualified boys. Age around twenty eight years. Reply Box No. 27364

❖ Iyer, Ashthsahasram, Koundinyam Ayilyam 2nd padam. 28/165. Ph.D Chemistry lecturer in city college, Computer talented, Veena, Vocal, Tailoring. Only Daughter, own house. Seeks PG and above Boys. Box No. 27365

❖ Mutharaiyar Naidu, Chithirai, Mars 4th place, 22/ 160, BE (EEE) NIIT Convent Educated, Engg. College Lecturer. Seeks BE/ME/MS/MBA/MCA/India/Abroad boys. Subsect acceptable. Send horoscope Bio-data. Box No. 27366

❖ இந்து நாடார், உயர்ந்த ஒழுக்க நெறிமுறைகளைக் கொண்ட குடும்பத்தைச் சேர்ந்த 37 வயது கைம்பெண்ணிற்கு (குழந்தைகள் இல்லை). 40-44 வயதிற்குட்பட்ட, நல்ல உயர் பணி/பிசினஸ் செய்யும் நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த இந்து நாடார் மணமகன் தேவை. குழந்தைகள் இல்லாத, மனைவியை இழந்தோர்/ விவாகரத்து ஆனவர்களும் விண்ணப்பிக்கலாம். பெட்டி எண். 27367

❖ Intercaste Viswakarma/Brahmin pure Vegetarian seek alliance for only Daughter 21/165 'Kettai' B.BM, Doing C.A, Settled in Coimbatore from Brahmin parentage/Viswakarma. Apply horoscope Box No. 27368

❖ Tamil Iyer, Vadamal, Kashyapa, Chithirai, Kanya Rasi, Slim, 25/5.4"/B.Com., MNC/Rs. 4000/-p.m. seeks suitable bridegroom, well employed below 30 years. Subsect no bar. Box No. 27369

❖ Vadamal srivatsam, Punarpoosam, girl 24/5'5"/ B.Com, MFM, PGDCA working in CTS Chennai. Seeks professionally qualified boy. Phone No. 2365974/ 2210289. Box No. 27370

❖ ஐயர் குருக்கள், ஆத்ரேய, பூசம் 23. B.Com- Software engineer மும்பையில் வேலையில் உள்ள பெண்ணிற்கு இதே இனத்தில் பட்டதாரி வேலையில் உள்ள மணமகன் தேவை. J. Ekambaram, Sky 302, Prithvi Palace, Link Road, Dahisar(W) Mumbai 400 068 (022-8940843)

❖ Tamil Iyer, Brahacharnam, Bharadvajam, Punarpoosam, spinster, 37/165 looks like 30 years old, fair, very beautiful, Graduate seeks boy preferably professional, or Post graduate, or Technically qualified Iyengar or Kannada Brahmin also acceptable. Contact T.A.Vaidyanathan, C- 27/15, Tamilnadu Housing Board, Bagalur Road, Hosur - 635 109.

❖ கவரா நாயுடு, ரிஷபம், ரோகிணி நட்சத்திரம், 22.6.1979 பி.சி.ஏ. நல்ல நிறமுள்ள பெண்ணிற்கு இதே இனத்தைச் சேர்ந்த நல்ல வேலையிலுள்ள பட்டதாரி மணமகன் தேவை. எஸ். வெங்கட்ராமன், 56, ராதாகிருஷ்ணன் தெரு, நன்மங்களம், சென்னை - 600 117 ஃபோன் : 247 8261.

❖ ஐயர், வடமாள், பாரத்வாஜம், ஸ்வாதி, 24, எம்.சி.ஏ., பொறியியல் கல்லூரி விரிவுரையாளர் பெண்ணிற்கு எம்.சி.ஏ. எம்.பி.ஏ. எம்.டெக்., படித்து நல்ல பணியிலுள்ள வரன் தேவை. ரமணி, 247, ராதா கிருஷ்ணன் தெரு, கிழக்கு சீனிவாசபுரம், மயிலாடுதுறை, 609 001 போன் : 241842 (914364)

❖ தெலுங்கு பிராமின், வெலநாடு, பாரத்வாஜ கோத்திரம், 3.6.70 (பி.ஏ.) கார்த்திகை, 5.4" இதே இன மணமகன் தேவை. பி. இராதாகிருஷ்ணன், நெ. 11, அன்னியூர் ரோடு, பேரளம், திருவாரூர் மாவட்டம் - 609 405.

❖ Iyer, Brahacharanam, Kasyapa, Uthirattadhi, 22/ 165cm, B.Sc, (Electronics) PGDCA, fair, slim, good looking girl seeks professionally qualified employed India/Abroad. S. Nagarajan, 22 Giri Nagar, Ramapuram, Chennai - 600 089. Phone : 044-2490110

❖ **Alliance invited for Tamil , Iyer, Bharadwajam, Uthiradam, 26, 5.2", Charming girl, B.A.LLB, Dip in Interiors, employed at Hyderabad, 7000/-p.m. from well settled grooms. Contact : Mr. Srikanth, Flat F3, Kalpathuru Apts., LB Sastry Nagar, Bangalore - 560 017. Ph : 080-5233721 or Mr. Natarajan at 040-7751432.**

❖ **Iyer, Brahacharanam, Kowsikam, Poosam, 26/155 fair, M.Sc., Computer Science, Software Engineer Pondicherry 13000/- Mars in Seventh place. Seeks post-graduate below 33 India/Abroad. Subsect acceptable. send horoscope bio-data to Subramanian Retired Sub-postmaster 26, Third Cross Street, VOC Nagar, Pondicherry - 605 003. Phone : 0413-335190**

❖ **Iyengar, Vadakalai, Bharatwaja, Kettai, 28 years, 5.6", B.Sc., Garment buying Office, Rs.8000/- suitable grooms may apply with horoscope and details to Mr. Sampath, 8B, Vinoba Nagar, Peruchipalayam, Dharapuram Road, Tirupur. Ph : 427740 (0421)**

❖ சோழிய வெள்ளாளர், 27, எம்.சி.ஏ., ஆயில்யம், நான்காம் பாதம், யூஎஸ்.ஏ.வில் பணிபுரியும் பெண்ணுக்கு பி.ஈ./எம்.சி.ஏ. படித்து யூஎஸ்.ஏ.வில் பணிபுரியும் நல்ல மணமகன் தேவை. ஜாதகம், பயோடேட்டா, புகைப்படத்துடன் அனுப்பவும். ஏ. கலியபெருமாள், 34/ஏ2 வேம்புலி அம்மன் கோயில் தெரு, பழவந்தாங்கல், சென்னை - 114. போன் : 2322106.

❖ ஐயர், பிரஹசரணம், காசியபம், ஆயில்யம், 1976/160 செ.மீ., எம்.காம்., வேலையில் இல்லாத பெண்ணுக்கு படித்த நல்ல வேலையில் உள்ள மணமகன் தேவை. ஆர். சுந்தரம், பிளாட் நம்பர் 126, ஸ்ரீ சண்முகா நகர், (நடேசன் வித்யாலயா அருகில்) மண்ணிவாக்கம், சென்னை - 48. போன் : 044-2760567

❖ **Brahacharanam, Kousikam, Vrichiga, Visakam4, wheatish, 24, 5feet 3 in, MBA, ADCSSA, Bank Officer, Pune, seeks bridegroom, Brahacharanam/ Vadama. Contact : Sundar, 2, Saikripa Vrindavan Apts., Sudharshan Nagar, Chinchwad, Pune - 411 033 (020-7480213).**

❖ சோழிய வெள்ளாளர், 25/148 புனர்பூசம் 3ம் பாதம், மிதுனம் பி.ஏ. கார்ப்பரேட் (எம்.காம்)., மாநிறம் உள்ள பெண்ணிற்கு டிகிரி படித்த மத்திய/மாநில/தனியார் நிறுவனத்தில் நிரந்தரப் பணியில் உள்ள மணமகன் தேவை. (ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்க) முகவரி : ஏ. சிங்காரவேலு, நெ.3/3-99 B ஜாயின்ஸ் காலனி, கீழ அம்பிகாபுரம், பொன்மலை, திருச்சி - 620 004.

❖ ஐயர், வடமாள், பாரத்வாஜம், பூரம் 34, பி.காம், 5 அடி காஞ்சிபுரத்தில் கோ-ஆப் சொஸைடியில் வேலை நிரந்தரம், ரூ. 5000 குடும்பப்பாங்கான காலில் ஊனமுடைய அடுத்தவரை சார்ந்திராத பெண்ணிற்கு படித்த வேலையிலுள்ள பிராமண மணமகன் தேவை. D. ரமணன், G-3 பிளாக், ராணிஜி நகர், மதனந்தபுரம், போரூர், சென்னை - 600 116.

❖ ஐயர், பிரஹசரணம், ஆத்ரேய, கார்த்திகை-2, 20/5.3"/பி.எஸ்ஸி., பயோ-கெமிஸ்ட்ரி பெண்ணிற்கு வங்கி, அரசுத் துறை, பொது நிறுவனம், புகழ்பெற்ற கம்பெனிகளில் பணிபுரியும் 27 வயதுக்குட்பட்ட மணமகன் தேவை. பா. சிவகுமாரன், 36, நியூ காலனி, மேலச்சிந்தாமணி, திருச்சி - 620 002.

❖ **Iyer girl, Brahacharanam, Kapi, Revathi 24 years, 154cms, Computers M.S. (Accounts) U.K pursuing ACCA. Presently employed in LEEDS UK. Affected by Polio in Right leg. But fully normal now. Seeks professionally qualified, well employed preferably in UK/Canada/Singapore/USA. Subsect no bar. Age 27-30 years. Send horoscope along with family Bio-data. Contact : S. Srinivasan, Flat 304, Spoorthy Apartments, 40-Third Cross Street, Malleswaram, Bangalore - 560 003. Ph : 080-3318497 email: S_srinivasan78@hotmail.com.**

❖ **Iyer, Vadama, Bharathwaja, Visakam-4, 26/151 B.A. fair girl, employed foreign bank. seeks suitable groom. N.R. Balasubramanian, 4/8, Balaji Nagar, 1st Main Road, Virugambakkam, Cheannai - 600 092. Ph : 376 3209.**

❖ **Tamil Iyer, Vadamal, Kousigam, Chithirai, 25, 5.3", fair, ACS, 7000, Chennai, seeks well employed, professionally qualified affectionate Boy. Subsect acceptable. K. Ramamurthy, 1G, 'DAFFODILS" Flat, 45, Agasthiar Street, East Tambaram, Chennai - 600 059. Phone : 239 9389.**

❖ **Wanted groom for girl employed MNC, Chennai, B.E., 23/153/Veg Sadayam, Mother Brahmin, Father Thuluvavellala, Contact :V. Palanivelu, B-114, II Main Road, Annanagar, Chengalpattu. Ph : 426914.**

❖ வடமாள், கௌசிக கோத்ரம், சுவாதி 31/' 58/பி.காம்/ 5500. தனியார்பணி. சட்டப்படி விவாகரத்தான பெண்ணுக்குத் தகுந்த மணமகன் தேவை. தாரமிழந்தவர்கள் சட்டப்படி விவாகரத்தானவர்களும் கூட விண்ணப்பிக்கலாம். கே. நாகராஜன், 30. கிருஷ்ணா தெரு, வெங்கடேச பெருமாள் நகர், வளசரவாக்கம், சென்னை - 87. போன். 4864254.

❖ **Good - looking Iyer Girl, Brahacharanam, Moudhgalyam, Ayilyam, 5'5"29, M.Com, B.Ed, DISM(MBA), Central Govt, Bangalore, seeks tall, well qualified, Brahmin groom, settled/willing to settle in Bangalore/abroad. No.7, 11th cross, Kittur Channamma Road, Bendrenagar, Bangalore - 560 070.**

❖ **North Arcot, Vadamal Bhardwajam, Poorattadhi, 26/169/M.A/(MDBA) seeks well educated and employed , Vadama boy. V.R. Ramamurthy, flat 21, Home finders court, Chitlapakkam main road, chromepet, Chennai. 44.**

❖ **Saiva Chettiar, MCA, Mirghasheersham, 26, fair employed bride seeks professionally qualified well employed, Vegetarian groom. Contact with horoscope biodata R. Jayanthi, 128 T.T.C Nagar, Guduvanchery 603 202**

Edited, Printed and published by K. Rajendran at the Bharathan Press on behalf of Bharathan Publications Private Limited. Consultant Editor : Mrs. MANJULA RAMESH
Address : 47, Jawaharlal Nehru Road, Ekkaduthangal, Chennai - 600 097
Telephones — Editorial : 2345624; Circulation Manager ; Subscription and Advertisement : 2345623; Chief Administrative Officer : 2345622; Fax: 2345621
Annual Subscription : India Rs. 190/-; Overseas : Rs.900/- (Air Mail)
Half Yearly Subscription : India Rs. 95/-; Overseas : Rs. 450/- (Air Mail)

Perfect சமையலுக்கு

சக்ரா

கூட்டு பெருங்காயம்...





அறுசுவையான
சமையலுக்கு
சரியான தேர்வு





சக்ரா கூட்டு பெருங்காயம் - Perfect சமையலுக்கு!

FAME/CHAKRA/2195